



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän joukkue-
kuvaus 15-17 vuotiaiden jalkapallotytöjen ryhmäytttämisestä

Susanna Tainio

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön
koulutusohjelma (210 op)

05 / 2013

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Susanna Tainio	Sivumäärä 42
Työn nimi Hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän joukkue- 15-17-vuotiaiden jalkapallotyttöjen ryhmäyttämistä	
Ohjaava(t) opettaja(t) Pirkko Salo	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Humanistinen ammattikorkeakoulu Tornion Kampus	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyössäni toteutan 15-17- vuotiaiden tyttöjen jalkapallojoukkueen ryhmäyttämistä. Tavoitteenani on yhdistää kaksi ryhmää yhdeksi joukkueeksi. Tavoitteena on lisätä myös ryhmän yhteisöllisyyttä ja antaa heille keinoja tutustua toisiinsa paremmin. Tutkimuksessa pohditaan tyttöjen psykologisia taitoja testin avulla. Siinä selviää heidän stressin- ja paineensietokykynsä sekä tavoitteen asettelu-taitonsa. Testin avulla kartoitetaan myös tyttöjen keskittymiskyvyn vaiheita sekä positiivisen ajattelun taitoja. Samaisen testin avulla selviää myös jotain tyttöjen itseluottamuksesta sekä heidän kyvyistään kestää kritiikkiä. Tutkimuksessa kiinnitetään huomiota tyttöjen itsetuntoon, minäkäsitykseen ja tyttöjen omaa näkemys omista rooleistaan joukkueessa. Pohdin myös ryhmäyttämisen tärkeyttä joukkueurheilussa ja sitä, kuinka tärkeää ohjaajien on tunnistaa ohjattaviensa kehitysvaiheet.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa olen selvittänyt lajin harrastajamääriä nuorten keskuudessa. Olen myös selvittänyt tässä iässä olevien tyttöjen henkistä kehitysvaihetta - missä vaiheessa on minäkäsityksen ja itsetunnon muodostuminen? Tutkin yksilöllisyyttä ja ryhmän muodostumista ja mitä on tiimityöskentely. Teoriaosuudessa kerron myös miten ryhmäyttäminen on toteutettu.</p> <p>Tutkimusmenetelmäksi muodostui Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Esimerkkejä laadullisen tutkimuksen eri vaiheista ovat kartoitusten tekeminen, tietojen kerääminen ja luokittelu sekä haastattelua aineistojen kuvaus. Tutkimuksessa käytin myös toimintatutkimusta, sillä siinä tutkija liittyy jollakin tavalla tutkittavaan yhteisöön ja auttaa ratkaisemaan vallitsevaa ongelmaa. Toimintatutkimuksessa yhdistyy analyysi ja siihen vaikuttaminen. Toimintatutkimuksen keskeinen osa on saada tutkittava kohde osallistumaan ja kehittää heille prosessista keskeistä apua.</p> <p>Opinnäytetyöni tulokseksi sain ryhmäyttämisen olevan tärkeää yhteishengen luomiseksi ja sen säilyttämiseksi. Sain tärkeää tietoa tyttöjen ajatuksista ja henkisistä valmiuksista. Tietoa on hyvä käyttää valmennuksessa, jolloin pystyy paremmin ottamaan huomioon heidän yksilöllisiä tarpeitaan.</p>	
Asiasanat Toimintatutkimus, itsetunto, roolit, yksilö, ryhmäohjaus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Susanna Tainio	Number of Pages 42
Title Hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän joukkue- 15-17 vuotiaiden jalkapallotyttöjen ryhmäytymisestä	
Supervisor(s) Pirkko Salo	
Subscriber and/or Mentor Humanistinen ammattikorkeakoulu Tornion kampus	
Abstract Summary In this thesis I realize the grouping of 15-17 year old girls football team. My goal is to unite two different groups as one team and increase the group communality by giving their ways to get to know each other better. In this research girls psychological skills are considered by test, which pull through their ability to endure stress and set targets for themselves. It tells their concentration steps and skills for their positive thinking. Test also tells something about the girl self-esteem and their capability to handle critic. My thesis is based on the girls' self-esteem, self-perception and their own opinion for their roles in the team. I also wonder the importance of grouping in team sports and how important is to the instructor to identify their dirigibles stages of development. At the theory part of the thesis I had investigated type of enthusiast amounts of young people. I had studied the mental stages of development of the girls at this age. In which extent is the formation of their self-perception and self-esteem? I investigated teamwork, individuality and the formation of the group. In the theory part I also tell how the grouping is implemented. The research method became the consisted of a qualitative study. Examples of qualitative research on the different stages of making surveys, data collection and classification, as well as a description of the interview data. I use also action research, because the researcher is related somehow to community and help to solve the current problem. Action research combines analysis and influencing it. Action research is important to get an object of interest to participate in and develop for them a process oriented help. My thesis result I got that grouping is important to the people to create a spirit and store it. I got important information about the girls' thoughts and mental abilities. Information is a good use of coaching, which will be better able to take into account their individual needs. I also got wish that the grouping would be a continuous.	
Keywords Action research, self-esteem, roles, individual, group control	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA	7
2.1 Laadullinen tutkimus tutkimusmenetelmänä	7
2.2 Empiirisen ja toimintatutkimuksen näkökulmat havainnoinnin tukena	8
2.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	9
3 RAKKAUDESTA LAJIIN	10
4 KESKINUORUUS	11
4.1 Mistä kehittyi minuus?	12
4.2 Minäkäsitys	13
4.3 Itsetunto	13
4.4 Yksilöllisyys	14
5 JOUKKUE	15
5.2 Ryhmän määrittely	16
5.4 Tiimityöskentely	18
6 MITÄ ON RYHMÄYTTÄMINEN	18
6.1 Ryhmäytettävä joukkue	19
6.2 Leiri	20
6.3 Toteutus	21
7 TUTKIMUSTULOKSET	23
7.1 Stressin sieto	24
7.2 Paineen sieto	25
7.3 Tavoitteen asettelu	26
7.4 Positiivinen ajattelu	27
7.5 Itseluottamus	28
7.6 Kriitiikin sieto	29
7.8 Roolien pohdinta	31
7.9 Toimivan ryhmän määrittely	33
7.10 Ryhmäytämisen jälkeinen sähköpostikysely	35
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	37
9 POHDINTA	38
LÄHTEET	41
LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Hyvä minä, hyvä me, hyvä meidän joukkue” - huuto, joka mielestäni kuvastaa joukkueurheilua parhaimmillaan. Samainen huuto kuvaa myös tämän opinnäytetyöni tutkittavaa kohdetta. Tässä työssä käsittelen 15-17 vuotiaiden tyttöjen jalkapallojoukkueen ryhmäyttämistä. Oma elämäni on aina pyörinyt jalkapallon ympärillä. Isäni on toiminut valmentajana, olen itse harrastanut lajia lapsuudesta 18-vuotiaaksi asti. Mieheni on pelannut puoliammattilaisena ja kaikki lapseni ovat harrastaneet lajia jossain elämän vaiheessa. Tyttäreni harrastaa yhä edelleen kyseisessä joukkueessa, jossa tutkimukseni toteutin ja itse toimin joukkueessa haasteryhmän valmentajana. Valintani työn toteuttamiseen syntyi siis ehdottomasti rakkaudesta lajiin ja kiinnostuksestani nuoriin ja heidän ajatuksiinsa.

Seura, jossa tutkimukseni toteutin, on Suomen Palloliiton lisenssilaskennan mukaan Helsingin kymmenen suurimman seuran joukossa joulukuussa 2012. Nuoria on mukana jalkapalloharrastuksen piirissä paljon ja nämä nuoret viettävät siis suuren osan vapaa-ajastaan ryhmissä. Tässä mielessä ryhmien sisäiset tilanteet ja roolit kiinnostavat minua. Tulevana yhteisöpedagogina koen kiinnostusta yhteisöllisyyteen ja siihen, kuinka joukkueurheilussa nuorten sosiaalisuus kasvaa ja, miten erilaiset kehitysvaiheet näkyvät ryhmien sisällä. Mielessäni on myös ajatus siitä, kuinka vähän me valmentajat tiedämme nuorten kehitysvaiheisiin sisältyvistä haasteista ja osaammeko ottaa heitä huomioon tarpeeksi yksilöinä? Tiedämmekö riittävästi heidän omista tuntemuksistaan ryhmän jäsenenä? Halusin myös selvittää onko ryhmäyttämisestä apua nuorten tyttöjen joukkueessa ja millaisen vastaanoton se saa ryhmän sisällä?

Kyseisessä joukkueessa syntyi syksyllä tilanne, jolloin kaksi eri ikäluokkaa yhdistyi samaksi joukkueeksi. Talven aikana harjoitusvuorot muodostuivat siten,

ettei koko ryhmälle pystytty tilallisesti järjestämään yhteisiä harjoitusvuoroja ja tutustuminen jäi vähäiseksi, etenkin haasteryhmän ja kilparyhmän välillä. Muodostuminen yhtenäiseksi joukkueeksi ei lähtenyt käyntiin toivotulla tavalla ja osalle pelaajista jopa joidenkin tyttöjen nimet olivat täysin vieraita. Tästä syystä halusimme auttaa joukkuetta tiivistymään ja tutustumaan toisiinsa. Joukkueen valmentajat päättivät järjestää yhteisen leirityksen, jossa toteutettiin tutkimani ryhmäyttäminen,

Olen opinnäytetyöni teoriaosuuteen selvittänyt, kuinka paljon nuoria harrastaa lajin parissa ja, kuinka paljon he käyttävät siihen aikaa. Tutkin myös sitä, millaisessa kehitysvaiheessa kyseisen ikäluokan tytöt ovat ja, millaisena nähdään itsetunnon ja minäkäsityksen kehittyminen. Joukkueurheilussa ympäröivillä tekijöillä on tärkeä osuus nuoren kasvamisessa. Olen myös tutkinut yksilön kehittymistä ja yksilöiden liittymistä ryhmäksi sekä sitä, millainen merkitys ryhmän sisäisillä rooleilla on joukkueen muodostumisessa ja millaiseksi kuvataan tiimityöskentelyä. Teetin tytöille myös Psykologiset taidot – testin, jonka avulla pystyn havainnoimaan tyttöjen psykologisia taitoja.

2 TUTKIMUKSEN TAUSTAA

Päätin toteuttaa tutkimukseni laadullisena tutkimuksena, jossa korostuu myös empiirisen ja toimintatutkimuksen näkökulmat. Tutkimuskohteena on 15-17vuotiaiden tyttöjen jalkapallojoukkue, jossa toimin yhtenä valmentajana. Tarpeellisen tutkimusaineiston kannalta koin riittäväksi havainnoida, haastatella ja tutkia yhtä joukkuetta, jossa pelaajia on 36.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset:

Miten toteutetaan nuorten tyttöjen ryhmäyttäminen?

Millä tekijöillä on merkitystä ryhmäyttämisen onnistumisessa?

.

2.1 Laadullinen tutkimus tutkimusmenetelmänä

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus voi olla monenmuotoista. Esimerkkejä laadullisen tutkimuksen eri vaiheista ovat kartoitusten tekeminen, tietojen kerääminen ja luokittelu sekä haastatteluaineistojen kuvaus (Hirsjärvi & Hurme 2000, 27). Tutkimuskysymykset olivat selvillä jo tutkimuksen alkuvaiheessa. Aineiston analyysivaiheessa huomasin joutuvani muistuttamaan itseäni tutkimuskysymyksistä, jotta tutkimuksen suunta pysyisi asetellussa, koska kerättyä aineistoa kertyi runsaasti.

Laadullisen tutkimuksen yhtenä tavoitteena on päästä mahdollisimman lähelle tutkittavaa kohdetta ja heidän näkemyksiään (Kiviniemi 2001, 68). Koin pääseväni erityisen lähelle tutkittavaa joukkuetta. Koin myös, että tutkimuksen onnistumisen yksi edellytys on tiivis vuorovaikutus, joka myös toteutui tutkimuksessani. Nämä tekijät olivat syy siihen, miksi valitsin laadullisen tutkimusmenetelmän.

2.2 Empiirisen ja toimintatutkimuksen näkökulmat havainnoinnin tukena

Havainnoidessa tutkittavaa kohdetta, saadaan tietoa siitä, mitä tapahtuu ympärillä ja, miten tutkittava kohde tapahtumiin reagoi. Havainnoinnilla pyritään saamaan tietoa myös siitä, toimiiko tutkittava kohde niin kuin hän sanoo toimivansa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 23.) Testikysymykset ja havainnointi yhdessä tiiviin vuorovaikutuksen kanssa tukevat tässä tutkimuksessa toisiaan.

Tehokkain nykyisin tunnettu menetelmä ryhmätoiminnan ongelmien käsittelyyn lienee **toimintatutkimus**. Toimintatutkimuksessa tutkija liittyy jollakin tavalla tutkittavaan yhteisöön ja auttaa teoreettisen tietonsa avulla ratkaisemaan jonkin yhteisön ongelman. Toimintatutkimuksessa yhdistyy kohteen analyysi ja siihen vaikuttaminen ja sille on tunnusomaista toiminnan ja tutkimuksen samanaikaisuus. Sen tarkoituksena on välittömän ja käytännöllisen hyödyn saavuttaminen. Tutkimisen lisäksi päämääränä on toiminnan samanaikainen kehittäminen. Toimintatutkimukselle ei ole olemassa yksiselitteistä ja kaikkien hyväksymää määritelmää. (Kajaanin ammattikorkeakoulu, opinnäytetyöpakki, viitattu 16.5.2013.)

Toimintatutkimuksessa siis sekä tutkitaan että yritetään muuttaa vallitsevia käytäntöjä. Sen avulla yritetään löytää ratkaisuja vallitsevaan ongelmaan. On tärkeää, että tutkittavat otetaan aktiivisiksi osallisiksi tutkimukseen ja se sisältää yhteistyötä ja aktiivista tekemistä tutkimisen ohella. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006, viitattu 16.5.2013)

Toimintatutkimuksen prosessissa toteutuu spiraalimainen kehä. Toimintaa jatketaan niin kauan, että saavutetaan haluttu lopputulos. Toimintatutkimuksessa jokainen yhteisön jäsen kehittyy. Antti Eskola (1973) on kuvaillut spiraalimaista ja syklistä prosessia seuraavasti:

- Toiminta noudattaa aluksi yhteisön perinteistä tapaa.
- Kokemusten toteaminen ja arviointi on alussa vapaamuotoista. Myöhemmin siinä opitaan keskittymään teoreettisesti tärkeisiin asioihin.

- Pohdiskelu auttaa selittämään tai ymmärtämään kokemukset. Siinä on koetettava ottaa asiaan etäisyyttä, mikä tapahtuu parhaiten tarkastelemalla sitä käsitteellisellä, yleisellä tasolla.
- Mallintaminen täsmentää käsitteitä sellaisiksi, että niitä voidaan paremmin pohtia ja ehkä mitatakin, ja toiminnasta voidaan rakentaa teoreettinen malli.
- Suunnittelussa palataan käytännön tasolle ja kehitetään mallin pohjalta uudistettu toimintatapa. Tätä toistetaan siihen saakka, kunnes kaikkia tyydyttävä ratkaisu on löydetty.

(Routio, 2007.)

Ylläkuvattua mallia ei varmaankaan ole tarkoitettu noudatettaviksi tarkalleen, sillä pääasia on varmaankin saada aikaan keskustelua toiminnan kehittämisestä. Parhaita asiantuntijoita ovat kyseisen toiminnan tekijät itse ja he osallistuvat keskusteluun toiminnan kehittämisestä. Toimintatutkimuksessa osalliset ovat aktiivisia ja osallistuvat prosessiin tasavertaisesti.

2.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Valitessani tutkimukselle sopivaa tutkimusmenetelmää, pohdin, kuinka rohkeasti tytöt toisivat esiin aitoja tulkintoja itsestään tai jopa mahdollisia ongelmakohtia joukkueessa. Pohdin myös sitä, onko mahdollisuutta, että tytöt vastaavat kysymyksiin niin kuin heidän oletetaan vastaavan. Hirsjärvi ym.(2001, 193) tuovat esiin sosiaalisesti suotavat vastaukset, jotka saattavat heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Koin kuitenkin havainnointi tukenani, että tytöt olivat vastauksissaan aitoja ja rehellisiä.

En kokenut tutkimuksen aikana tulevan esiin minkäänlaisia eettisiä ongelmia, vaikka Hirsjärvi ym. (2001, 201) niihin viittaakin. Tutkimuksessa ei mainita ryh-

mäyttämisen kohteena olevaa seuraa eikä osallistuvien tyttöjen nimiä. En myöskään arvioinut ketään taidoiltaan pelaajina. Kiviniemi (2001, 71) toteaa, että aloittelevan tutkijan on tiedostettava oma oppimisprosessi tutkimuksen aikana ja, että aineiston kerääminen sekä sen rajaaminen ovat aloittelevan tutkijan yleisiä ongelmia. Minulle ongelmia ei tuottanut aineiston kerääminen, koska testikysymykset olivat selkeitä kuten myös vastaukset. Saatu aineisto oli myös rajattua, koska vastaukset olivat vaihtoehtoista valittavia, joten minulle tutkijana ei jäänyt mahdollisuutta tulkita vastauksia omien näkemysteni mukaan. Mielestäni tämä on yksi luotettavan tutkimuksen perusta.

3 RAKKAUDESTA LAJIIN

Suomessa jalkapalloa harrastetaan Suomen Palloliiton alaisena. Suomen Palloliitto on perustettu vuonna 1907 ja siinä toimii tällä hetkellä 1 000 jäsenseuraa ja noin 113 000 rekisteröityä pelaajaa (Suomen Palloliitto 2013). Jalkapalloa harrastaa Suomen Gallupin tutkimusten mukaan noin 500 000 suomalaista, mikä tekee Palloliitosta harrastajamäärällä mitattuna Suomen suurimman lajiliiton. Jalkapallotoiminnan pyörittämiseksi Palloliitto on jaettu kahteentoista eri piiriin, jotka vastaavat oman alueensa toiminnasta. Vuonna 2011 Helsingin piirissä oli mukana 138 jäsenseuraa, joissa rekisteröityjä pelaajia oli 14 124. (Suomen Palloliitto 2013)

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus (KIHU) suorittamassa tutkimuksessa yläkouluikäisistä jalkapalloa harrastavista 58 % harjoittelee aktiivisesti vain yhtä lajia. Lajiharjoitusten määrä oli tutkimuksen mukaan n. 3,2 krt/vko ja kaikki harjoittelu n. 6,7 krt/vko. Ajalliseksi määräksi muutettuna harjoituksiin kului viikossa 9 h 54 min. Tutkimukseen oli osallistunut 958 jalkapallon harrastajaa (Nuori urheilija- tutkimus 2012). Joukkueurheilua harrastava nuori viettää suurimman osan ajastaan ryhmässä. Urheiluseuralla on täten hyvinkin tärkeä merkitys lapsen ja nuoren elämässä. Joukkueella, jossa on hyvä yhteishenki ja harrastuspäämääränä yhteisesti kiinnostava urheilulaji, voi olla joskus nuorelle korvike perheestä tai ainakin merkittävä lisä. Joukkueesta voi kehittyä lapselle ja nuo-

relle se ryhmä, johon hän haluaa samaistua ja mistä hän löytää itsensä (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander, Riski 2009, 185.)

Suomessa $\frac{3}{4}$ lapsista on ohjatun vapaa-ajan harrastuksen parissa. Noin 45 % lapsista harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Harrastukset ovat yleensä usein hyvin tavoitteellisia ja järjestäjänä on yleensä kolmas sektori (Turkka & Turkka 2008, 14).

4 KESKINUORUUS

Tutkimukseni kohteena olevan joukkueen tytöt elävät keskinuoruuden aikaa. Keskinuoruudesta puhutaan lapsen kehitysvaiheessa, kun ollaan 15 -18 vuoden iässä. Pahimmat tunnekuohut, jotka kuuluvat murrosikään ovat yleensä jo laantuneet. Tässä iässä nuori totuttelee uuteen minään ja etsii omaa identiteettiään. Nuori tarvitsee tilaa itsenäistymään, joka näkyy arkielämässä niin ryhmän keskuudessa kuin myös joukkueurheilussa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2007-2009, viitattu 16.5.2013.)

Murrosiässä (9- 14 vuotiaat) nuorilla käynnistyy psyykkisen kehityksen prosessi ja silloin keskeistä on irtautuminen vanhemmista. Nuoren on kehitettävä omaksi persoonaksi, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. Keskinuoruuden tärkeimpiä kehitystehtäviä on luoda yhtenäistä ja ristiriidatonta identiteettiä. Tässä kehitysvaiheessa olevat nuoret kokevat voimakkaasti tunnetasolla itseensä kohdistuvaa arvostelua. (Aho & Laine 1997, 29.) Tällöin myös harjoitellaan hallitsemaan ja sietämään omia tunteita.

Nuorille on hyvin tärkeää opetella esimerkiksi suhtautumaan epäonnistumisiin rakentavasti (Aho ym. 1997, 176). Nuoren käsitys omasta itsestään, omasta ulkonäöstään ja fyysisestä olemuksestaan muuttuu. Samalla muuttuu myös minäkäsitys sekä persoonallisuus ja identiteetti muotoutuvat. Omat ajatukset, mielipiteet sekä tunne-elämä kokevat muutoksia ja suhtautuminen muihin ihmisiin

muuttuu. Nuoren omat roolit yhteiskunnassa lisääntyvät ja ajatukset ympäröivästä maailmasta muuttuu realistisemmaksi.

Keskinuoruuden aikana nuori yleensä pohtii itseään, omaa identiteettiään ja hän opettelee tunnistamaan omaa osaamistaan. Keskinuoruudessa olevien tyttöjen fyysinen olemus on kokoajan muiden nuorten tarkkailun alla. Ulkonäköä voidaan arvostella ja siihen liittyy monenlaisia paineita. Suuret hormonaaliset muutokset voivat aiheuttaa myös mielen kuohuntaa. Ajattelun laatu muuttuu ja nuoren minäkeskeisyys vähenee. Nuoret oppivat näkemään asioita useasta eri näkökulmasta ja minäkeskeisyys vähenee. (Laine, Vesa & Vilkkö-Riihelä 2007, 109.)

Joukkueurheilussa olevien samanikäisten antama tuki kasvattaa nuoren itseluottamusta. Ryhmä yleensä vahvistaa itsetuntoa ja antaa tukea, mutta samalla se voi luoda myös paineita olla samanlainen kuin muut. Nuoruusiässä samaa sukupuolta olevien ystävyys-suhteet ovat jo pysyviä ja ystävät ovat usein iältään, harrastuksiltaan ja kiinnostuksen kohteiltaan samanlaisia.

4.1 Mistä kehittyi minuus?

Minän osat voidaan jakaa kolmeen eri osaan seuraavasti; identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Identiteetti vastaa kysymykseen, kuka minä olen. Identiteetti kertoo itsestä jonkin roolin tai aseman kautta. Minäkuva on käsitys itsestä eli minäkäsitys. Se vastaa kysymykseen, millainen minä olen. Itsetunnossa taas on kyse oman itsensä arvostamisesta ja sen merkityksellisenä kokemisesta. Itsetunto on minän tietämistä, tuntemista ja arvostamista. (Eerola 2012, 69- 70.)

Mead (1934) korosti erityisesti minän syntyprosessin sosiaalista puolta. Hänen näkemyksensä mukaan minän alkuperä on ihmisten välisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja yksilön toiminnassa erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä. Tämä sosiaalinen vuorovaikutus rakentuu esimerkiksi tavoitteista, jotka on saa-

vutettu yhdessä. Muilla ihmisillä on tärkeä rooli minän syntymisen, rakentumisen ja muotoutumisen kannalta. Toisten ihmisten ajatuksilla, asenteilla ja konkreettisilla teoilla on tärkeä rooli minän kehityksessä, joten sen merkitys korostuu ryhmätilanteissa. Vuorovaikutustilanteissa jokainen ihminen sekä viestittää itsestään, että vastaanottaa muilta sosiaalista tietoa. Tämä viestintä voi olla verbaalista (kielellistä) tai nonverbaalista (ei kielellistä kuten ilmeitä ja eleitä.) (Aho, Laine 1997, 11.)

4.2 Minäkäsitys

Kaikki ne ihmiset, joiden kanssa on tekemisissä, vaikuttavat ihmiseen jollakin tavalla (Niemi 2013, 35). 16-17 vuotias nuori elää varhaisen aikuisen siirtymävaihetta. Tässä iässä nuori ajattelee vielä hyvinkin stereotyyppisesti ja pitää ryhmään kuulumista oman hyvinvointinsa edellytyksenä. Persoonallisuuden kasvu edellyttää aina vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa, koska silloin yksilö saa palautetta omista asenteistaan, joita ei vielä tiedosta. Nuori pystyy peilaamaan omia arvojaan ja omaa käyttäytymistään. (Aho, Laine 1997,13.)

Minäkäsitys ei synny itsestään vaan edellyttää aina vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Toisaalta taas ihminen tuo minänsä aina mukanaan muihin vuorovaikutussuhteisiinsa. Keskinuoruudessa olevilla minäkäsityksen ydin on jo melkein muodostunut ja se säilyy hyvin samanlaisena vielä aikuisuuteen asti. Se määrää ihmisen odotuksia itsestään ja omista tulevaisuuden suunnitelmistaan. Lähtökohtana on oletamus, että identiteetti, minä, minäkäsitys, minäkuva ja itsetunto sisältävät kolme prosessia; itsensä tiedostaminen, itsensä tunteminen ja itsensä arvostaminen.

4.3 Itsetunto

Itsetunto on tärkeä ikkuna ihmisen toimintaan ja hyvinvointiin. Siihen kuuluu kolme ulottuvuutta: itsensä tunteminen, itsensä arvostaminen ja itseensä luottaminen. Itsetunto on herkempi vaihteluille toisin kuin minäkuva, joka on jo suh-

teellisen pysyvä käsite. Itsetunto saattaa heittelehtiä ja muuttua viikon tai jopa päivän aikana moneen kertaan, kun taas minäkuvaan eivät vaikuta vain hetkeliset tunteet. (Niemi, 2013, 15.) Vahva ja terve itsetunto ei kuitenkaan tarkoita itsekkyyttä. Se ei tarkoita jatkuvaa tyytyväisyyttä omaan itseensä eikä minkäänlaista narsistista ihailua.

Nuoret kohtaavat elämässään monia haasteita ja joutuvat raivaamaan itse omaa tietään. Pelkkä ylitsevuotava nuoren kehuminen voi vaikeuttaa pettymysten kohtaamista ja itsetunto romahtaa. Kun nuori kokee tasaisesti sekä pettymyksiä että onnistumisia, itseluottamus kasvaa, joka on tärkein osa itsetunnossa. On tutkittu, että itseluottamusta voi helposti lisätä. Harrastukset antavat tähän hyvän mahdollisuuden. Silloin nuori kohtaa haasteita ja onnistumisen tunteita, mutta myös pettymyksiä. (Niemi 2013, 29.)

Itsetunto muodostuu viidestä ulottuvuudesta; 1) Turvallisuuden tunteet 2) Itseys, eli itsensä tiedostaminen 3) Yhteenkuuluvuuden tunteet 4) Tehtävä- ja tavoitetietoisuus 5) Pätevyyden tunteet (Aho, Laine 1997, 22). Terveen itsetunnon eräs tunnusmerkki on joustavuus. Itsetunnon vahvat yksilöt pystyvät hyväksymään itsensä ja sen seurauksena he hyväksyvät myös ne ihmiset, joiden kanssa ovat tekemisissä. Persoonallisuuden kasvu edellyttää aina vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. (Aho, Laine 1997, 117.)

4.4 Yksilöllisyys

Ihminen on ainutlaatuinen yksilö. Yksilö vaikuttaa aktiivisesti oman elämänsä kokemuksiin omien valintojensa kautta. (Aho, Laine 1997, 8.) Yksilön synty edellyttää vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Yksilön minä ja etenkin hänen minäkäsityksensä määräävät hänen asenteitaan, toimintaansa ja käyttäytymistään sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Persoonalliset piirteet, asenteet, arvot sekä vuorovaikutustaidot vaikuttavat yksilön osallistumistapoihin. Osallistumistavat voidaan tulkita myös rooleina, jos osallistumistapa on aina samanlainen. Yksilön toimintaan vaikuttaa myös ryhmä, jonka jäsen hän on. (Ryhmäviestinnän perusteet 2002, viitattu 16.5.2013.) Yksilöstä saatu koko-

naiskuva luodaan yksilön persoonallisuudesta ja hänelle tunnusomaisesta käytöksestä. Sen ydin on hänen minänsä. (Aho, Laine 1997, 17.)

Yksilöltä odotetaan, että hän kykenee hallitsemaan itsensä kaikissa olosuhteissa ja kykenee kumoamaan tarvittaessa lauman vaikutuksen (Ollila 2008,13). Pohdittavaksi jää, kuinka ryhmässä, jolla on yhteinen päämäärä ja tavoite ja jota johtaa eteenpäin henkilöt, joilla on harrastukseen sopivista henkilöistä tietynlainen kuva ja määritelmä, jää tilaa olla oma yksilönsä? Ohjaavatko ryhmän stereotypiat ryhmän jäseniä tiettyyn suuntaan vai kerääntykö harrastuksen ympärille samantyyllisiä yksilöitä?

”Joukkue on abstraktio. Se on vain nimi sille, että joukko yksilöitä on yhdessä. Yksilöiden yhdessäoloa kutsutaan joukkueeksi. Perinteisen johtamisen perusajatus on ’samanlaisuus’, on johdettu ’joukkoja’, samankaltaistettu ihmisiä. Sen sijaan lähtökohdan olisi oltava ’erilaisuus’, valmentaa ’erilaisuuksia’ yhdessä.”

(Turkka, Ilkka & Ville 2008, viitattu Jääkiekkovalmentaja Alpo Suhonen.)

5 JOUKKUE

Joukkue on yhteisö. Ilmaisua yhteisö käytetään yleisesti ja epätarkasti ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä. Yhteisön jäsenillä pitää olla yhteinen tavoite. Yhteisö on sitä vahvempi, mitä enemmän siinä on erilaisia yksilöitä. Yhteisöllisyys koostuu ihmisten yhteenkuulumisen tarpeista ja muiden arvostamista. Yhteisössä luotetaan siihen kuuluviin ihmisiin, siinä osallistutaan yhteisiin toimintoihin, joka taas lisää yhteenkuuluvuutta. Yhteisöllisyys rakentuu siihen kuuluvien jäsenten välisistä suhteista ja vuorovaikutuksesta. Yhteisöllisyys on aina kokemuksellinen asia: yhteisöllisyyttä on se, että kokee olevansa osallinen ja kokee voivansa vaikuttaa. Kun kokee, että sinusta välitetään ja sinä välität. Yhteisöllisyys voi olla kantava voimavara. (Kasvun kumppanit lasten hyvinvointia vahvistamassa THL 2013, viitattu 16.5.2013.)

5.1 Yksilöstä ryhmäksi

Ilman yksilöitä ei ole ryhmää. Ryhmä koostuu aina erilaisista yksilöistä. Yksilöllä on aina jonkin kaltaisia velvoitteita ryhmää kohtaan. Jäsenten ryhmäidentiteetti muotoutuu konkreettisen toiminnan seurauksena. Ryhmän sisälle yleensä muodostuu ystävyys-suhteita ja yhteinen päämäärä kasvattaa myönteistä ilmapiiriä. Myönteinen ilmapiiri antaa edellytykset yksilön hyvinvoinnille ja ryhmän tehokkaalle työskentelylle. (Aho & Laine 1997, 207.) Ryhmän dynamiikan luonteen kuuluu, että ryhmän sisälle muodostuu aina jonkinlainen sosiaalinen rakenne. Ryhmän vaikutus yksilön toimintaan ja mielipiteisiin on ollut monien tutkimusten aiheena. Yleisesti ajatellaan, että ryhmän jäsenenä menetämme osan yksilöllisyyttämme. Ryhmät tarjoavat yksilölle kuitenkin molemminpuolista kanssakäymistä ja suo positiivisia sosiaalisia mahdollisuuksia. (TYT avoin yliopisto, verkko-opinnot, viitattu 16.5.2013.)

5.2 Ryhmän määrittely

Ryhmiä voidaan jakaa eri kategorioihin erilaisten tekijöiden perusteella. Ryhmän jäsenten keskinäisten suhteiden laatu ja kiinteys jakaa ryhmät kahteen. Yksi on primaariryhmä, joka perustuu henkilökohtaisiin ja itselle tärkeisiin suhteisiin, kuten esimerkiksi perhe. Toinen on sekundaariryhmä, joka puolestaan on etäinen, ei- henkilökohtaisiin suhteisiin perustuva ja primaariryhmää usein suurempi, kuten esimerkiksi työyhteisö. (Himberg & Jauhiainen 1998, 100.)

Jos ryhmällä on vahva yhteenkuuluvuuden tunne, sen jäsenet sitoutuvat voimakkaasti ryhmään ja osallistuvat aktiivisesti ryhmän toimintaan. Ryhmän yhteinen tavoite ja sen tiedostaminen lisäävät koheesiota ja sitä voidaan aina vahvistaa. Ryhmän koheesiolla, eli kiinteydellä, tarkoitetaan kaikkien jäsenten tuntemaa vetovoimaa ryhmää kohtaan. (Aho, Laine 1997, 53)

Ihmisillä on odotuksia sekä omasta että toisten käyttäytymisestä. Ryhmässä voi oppia tuntemaan itseään ja omaa suhtautumistaan muihin ihmisiin. Ryhmän merkitys on yksilölle valtava. Ryhmässä tullaan kohdatuksi ihmisinä ja sitä kautta voi oppia itsestään. Kun toimii erilaisten ihmisten kanssa, niin ennakkoluulot vähenevät. Yksilö siis tarvitsee ihmistä ja ryhmää, jotta hänen identiteettinsä voisi kehittyä ja vahvistua. Keskinuoruudessa oleville ystävät ovat tärkeimpiä käyttäytymisen malleja. Nuoret samaistuvat voimakkaasti omaan ryhmäänsä ja nauttivat sen menestymisestä. Yhteenkuuluvuus on itsetunnon kannalta tärkeintä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Siinä on kysymys omasta suhtautumisesta muihin ihmisiin ja samaistumisesta johonkin ryhmään. (Aho, Laine 1997, 53.)

5.3 Roolit ryhmässä

Ryhmän sosiaalinen rakenne koostuu rooleista ryhmän sisällä. Ryhmässä jokaiselle jäsenelle muodostuu oma rooli ja sosiaalinen asema. Roolien avulla pyritään hahmottamaan ja ennakoimaan millä tavalla kukin toimisi ja reagoisi erilaisissa tilanteissa. Yleisesti ajatellaan, että roolit muodostuvat muiden silmissä yksilön omien persoonallisten ominaisuuksien ja hänen käyttäytymisensä perusteella. (Aho & Laine 1997, 208.) Rooli voi olla itse rakennettu tai toisilta saatu. Niitä olisi hyvä pohtia välillä sekä ryhmässä että yksilönä.

Matti Koskenniemi (1972) kehitti ryhmän rooleista luokittelun, jonka päätyypeinä ovat johtaja, myötäilijä ja syrjässä olija. Johtajilla on suuri vaikutusvalta ja se ulottuu lähes jokaiseen ryhmän jäseneseen. Myötäilijöillä ei ole paljoa vaikutusvaltaa muihin, mutta he ovat aina mukana kaikessa. Syrjässä olijat eivät juuri osallistu yhteisiin asioihin, eikä heillä ole vaikutusvaltaa muihin. (Aho & Laine 1997, 208) Oman persoonallisuuden kasvu edellyttää aina vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Ryhmässä saa palautetta omasta toiminnasta ja omaksutuista rooleista voi tulla minäkuvan osia.

5.4 Tiimityöskentely

Tiimi on ryhmä ihmisiä, jotka ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja ovat sitoutuneet yhteiseen tavoitteeseen. Tiimityöskentelyä voidaan käyttää välineenä yksilön itsetunnon rakentamisessa ja tehokkaan ryhmän syntymisessä. Tiimityöskentely koostuu eri osioista. Ensimmäisessä vaiheessa luodaan ryhmään perusturvallisuus. Tällöin ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa. Toisessa vaiheessa selkiytyy ryhmän jäsenten roolit. Tiimityöskentelyn kolmas vaihe on ryhmään liittyminen. Tässä yhteenkuuluvuus vaiheessa ryhmäläiset työskentelevät yhdessä (Aho & Laine 1997, 59- 63).

Tiimillä on selvä tavoite, mihin kaikki pyrkivät. Tiimin sisällä sallitaan jokaiselle yksilölle kuitenkin omat henkilökohtaiset tavoitteet. Silloin tiimi työskentelee tehokkaammin ja jokainen jäsen tuntee tarpeellisuutensa osana kokonaisuutta. Viimeisenä vaiheena tiimityöskentelyssä on pätevyuden vaihe. Tällöin tiimi on ainakin jo kerran saavuttanut yhteisen tavoitteen. Tämä sitoo tiimin jäseniä yhä enemmän yhteen. Ryhmäläiset tukevat toinen toistaan, luottavat toisiinsa, eikä yksilöiden välistä kilpailua juuri ole. Jokainen haluaa tehdä töitä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. (Aho & Laine 1997, 59- 63.) Ryhmässä ystävät haluavat edistää toistensa hyvinvointia ja heidän välillään esiintyy toista osapuolta tukevia piirteitä kuten: yhdessäolo, toisesta välittäminen, huolenpito, auttaminen ja lohduttaminen.

6 MITÄ ON RYHMÄYTTÄMINEN

Ryhmäyttäminen tarkoittaa erilaisiin toiminnallisiin tehtäviin perustuvaa prosessia, jonka avulla ryhmän turvallisuus vaiheittain kasvaa. Ryhmään kuulumisen tunne on jokaiselle tärkeää. Onnistuneet kokemukset ryhmässä voivat vaikuttaa positiivisella tavalla elämään. Ryhmähengen ja luottamuksen luominen on tärkeää. Ryhmäyttäminen on prosessi, jossa on oleellista ryhmän jäsenten keski-

näinen tunteminen, vuorovaikutus, luottamus ja viihtyminen. Ryhmytyminen alkaa siitä, että ryhmän jäsenet oppisivat tuntemaan toisensa mahdollisimman hyvin. Pelkästään nimien tunteminen ei riitä, vaan prosessi vie aikaa ja tähtää aina johonkin tiettyyn haluttuun lopputulokseen. Ryhmäprosesseilla tarkoitetaan ryhmän toiminnasta syntyvää yksilöiden välistä vuorovaikutusta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, viitattu 16.5.2013)

Ryhmäprosessit kuvaavat siis sitä, mitä ryhmässä tapahtuu. Vuorovaikutus käynnistää ja ylläpitää ryhmien toimintaa. Erilaisia rakenteita ja suhteita luodaan ryhmän sisälle vuorovaikutuksella, joka vaikuttaa ryhmän tehokkuuteen. Ryhmä kehittyy koko olemassaolonsa ajan. Ryhmytyksessä pyritään toiminnallisilla harjoituksilla aktivoimaan yksilön ja ryhmän toimintaa. Ryhmän sisäisten suhteiden syntyminen ja kehittyminen edellyttävät, että ryhmän kaikki jäsenet ovat jossain vaiheessa kontaktissa toisiinsa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012, viitattu 16.5.2013.)

6.1 Ryhmytettävä joukkue

Ryhmytettävä joukkue on osa itä- helsinkiläistä jalkapalloseuraa. Seura on perustettu vuonna 1998, jolloin se eriytettiin vuonna 1965 perustetusta urheilun monitoimiseurasta omaksi jalkapalloon erikoistuneeksi seuraksi. Seura on jäsenmäärältään jatkuvasti kasvava. Nykyään seura on jalkapalloon erikoistunut miesten, naisten sekä junioreiden seura, jossa junioreita on tällä hetkellä noin 700. Se sisältää 25 eri ikäluokkaan kuuluvaa joukkuetta. Jokaisen joukkueen alla toimii 1-3 eri ryhmää. Yhteen ikäluokkaan kuuluu noin 20- 60 pelaajaa. Jalkapalloseuroissa joukkueet perustetaan ikäluokittain ja ne merkitään eri kirjaimilla. Tytöissä nuorin ikäluokka on F-8, josta siirrytään eteenpäin iän mukaan - E-10, E-11, D-12, D-13, C-15 sekä B-tytöt. B-tyttöihin kuuluvat ikäluokat 16, 17 ja 18.

Ryhmytettävä joukkue on vuosina 1996- 1997 syntyneiden tyttöjen joukkue, joka on tällä hetkellä B- ikäluokkaan kuuluva ja pelaa jo toista vuotta tässä ikäluokassa. Joukkue on perustettu jo vuonna 2002, jolloin tytöt olivat 6-vuotiaita.

Tyttöjä on ollut sen verran runsaasti, että heillä on toiminut kokoajan kaksi erillistä ryhmää, jotka on jaettu niin kutsuttuihin kilpa- ja haasteryhmiin. Molemmat ryhmät harjoittelevat yhdessä ja liikkuvuutta ryhmien välillä tapahtuu jatkuvasti tarpeiden mukaan. Joukkueessa on noin kymmenen tyttöä, jotka ovat pelanneet kokoajan yhdessä. Tänä vuonna B-ikäluokkaan nousi vuonna 1997 syntyneet tytöt, joten joukkueeseen liittyi 19 uutta tyttöä. Tytöt olivat ennestään toisilleen täysin tuntemattomia.

Keväällä tytöille järjestettiin leiritys, jossa toteutettiin joukkueen ryhmäyttäminen ja teetettiin Jarmo Liukkosen (LitT, dosentti/Doctor of Sport Sciences, Docent liikuntapedagogiikka/Physical Education) *Psyykkiset taidot* – testi, josta saatiin näkemystä heidän itsetunnostaan, luottamisesta omiin kykyihinsä sekä kritiikin siedosta. Kyselyä käytettiin pohjana yksilöhaastattelutilanteissa.

6.2 Leiri

Joukkueelle toteutettiin keväällä 2013 leiritys alkavaa kautta varten ja samalla haluttiin tarjota tytöille yhteistä aikaa ja mahdollisuutta tutustua lähemmin toisiinsa sekä tarjota tähän myös ohjattuja keinoja. Koko ikäryhmän vastuuvaimentaja suunnitteli leirille harjoituksia. Samalla varattiin aikaa ryhmäyttämiseen ja testien tekemisiin. Leirille lähdettiin perjantaina klo 15 ja se päättyi sunnuntaina klo 16. Matkustus tapahtui yhdessä bussilla ja majoitus toteutettiin 4-5 hengen huoneissa rakennuksessa, joka oli yksistään joukkueen käytössä. Huoneita yhdisti yhteinen aulatilaa, joka mahdollisti yhteistä yhdessäoloa myös harjoitusten välillä. Mukaan pääsi lähtemään 29 tyttöä ja neljä valmentajaa. Leiri sisälsi lajiharjoitteita, ohjattua ryhmäliikuntaa, ryhmäytystunnit, luentosalitunnin, yksilölliset haastattelut sekä tietysti yhteistä yhdessäoloa mm. saunoen, uiden ja jalkapallopelejä katsellen.

Kaikki leirillä olevat harjoitukset sekä oheistoiminta toteutettiin yhdessä. Lajiharjoitteet pidettiin kaikille yhtä aikaa ja pyrimme sekoittamaan ryhmiä harjoitusten niin salliessa. Mukana olevat tytöt muodostavat kaksi joukkuetta, kilparyhmän ja haasteryhmän. Ryhmäliikuntaan, joka oli ohjattu syvävenyttelytunti ja liikuntasallissa toteutettuun futsal- peliin osallistuivat kaikki samassa yhtenäisessä ryhmässä.

6.3 Toteutus

Tavoitteena oli saada yhtenäistettyä joukkuetta, johon on yhdistynyt kaksi ikäluokkaa ja, joilla on eripituiset harrastustaustat. Ennen ryhmäyttämistä etsin tietopohjaa tyttöjen ikätason kehitysvaiheesta sekä ryhmän sosiaalisesta vaikutuksesta nuoren kehityksessä. Tutustuin ikätason minäkäsitykseen, itsetunnon vaiheisiin ja yksilön sekä ryhmän määritelmiin. Tutkin, millaista tukea tytöt tarvitsevat tutustumiseen ja etsin sopivia ryhmäyttämistehtäviä.

Ryhmäyttämisessä käyttämäni menetelmät ovat Mannerheimin Lastensuojeluliiton ryhmäyttämispaketista. Teetin tytöille valmentajien pyynnöstä myös Jarmo Liukkosen *Psyykkiset taidot*- testin. (Liite 1- 2) Testi on ollut liitteenä Psyykinen valmennus hiihtourheilussa - julkaisussa, mutta sopi mielestäni täydellisesti kysymyksiltään myös joukkueurheiluun. Testin tuloksia käytettiin yksilöhaastatteluiden pohjana, jossa kiinnitettiin huomiota itsetuntoon ja luottamukseen, ryhmäkäsityksiin ja paineensietokykyyn. Testi pisteytettiin vain tytön omasta pyynnöstä. Tutkintani kohteena olevan joukkueen ryhmäyttäminen toteutettiin osana jalkapalloleiritystä Kisakalliolla. Itse ryhmäytystunti pidettiin lauantaina aamupäivällä ja sen kesto oli puolitoista tuntia. Ryhmäyttämiseen oli varattu tilaksi pieni liikuntasali. *Psyykkiset taidot* - testi teetettiin sunnuntaina luentosalissa, ja siihen aikaa oli varattu tunti. Samassa tilaisuudessa joukkueen piti pohtia myös rooleja ryhmässä. (Liite3.)

Tunti aloitettiin niin, että jokainen tyttö merkitsi tunne-hymiöihin rastilla oman sen hetkisen mielialansa. (Liite 4) Sen jälkeen jatkoimme kävelyllä ja kevyellä juttelulla ympäri salia ihan omassa tahdissa. Hetken kuluttua pienennettiin tilaa,

jotta huomio kiinnittyisi muihinkin kuin vain omaan parhaaseen ystävään. Jouduttiin ottamaan jo pientä katsekontaktia törmäämisten välttämiseksi. Asetuttiin piiriin seisoen, hiljentäen puhetta, kunnes se kokonaan loppuu.

Seuraavaksi kävimme läpi ryhmässä sen hetken vallitsevan mielialan hymiöiden avulla. Tytöt kertoivat itse, minkälaista mielialaa mikäkin hymiö kuvaa. Kiinnitimme huomiota omaan seisomisen tyyliin, mitä se viestittää, keskusteltiin kehonkielestä ja non-verbaalisesta viestinnästä. Tämän jälkeen suoritimme ryhmäyttämistehtäviä:

- Katseet kohtaavat
- Kengät kertovat
- Tutustumisruudukko (Liite 5)
- Laita käsi olkapäälle
- Tärkeimmät ominaisuuteni
- Toimivan ryhmän määrittely (Liite 6)

Tunnin lopussa merkitsimme tunne-hymiöihin sen hetkisen mielialan.

Sunnuntaiaamuna tytöt tekivät *Psyykkiset taidot* -testin. (Liite 1-2) Yksilöhaastattelutilanteissa kävimme läpi testissä nousseita vastauksia yhdessä tytön kanssa. Testi pisteytettiin vain tytön itse niin halutessa. Tarkoitus oli käyttää testiä kartoittamaan tyttöjen omaa käsitystä itsestään, omista kyvyistään ja itseluottamuksesta sekä tuntemuksistaan harrastustaan kohtaan. Sunnuntaina luentosalissa täytettiin myös itsenäisesti moniste; Roolit ryhmässä (Liite 7) Kyseilyn tavoitteena oli pohtia omaa ja muiden jäsenten rooleja sekä roolien merkitystä ryhmän toiminnassa. Yksilöhaastattelussa kävimme myös läpi tytön itselleen asettaman roolin syntyä ja mielekkyyttä. Leirin jälkeen tytöille lähetettiin sähköpostikysely, joka sisälsi kysymyksiä omasta roolista kyseisessä ryhmässä, mitä vaikutusta ryhmäyttämällä oli sekä ryhmäyttämisen tarpeellisuudesta.

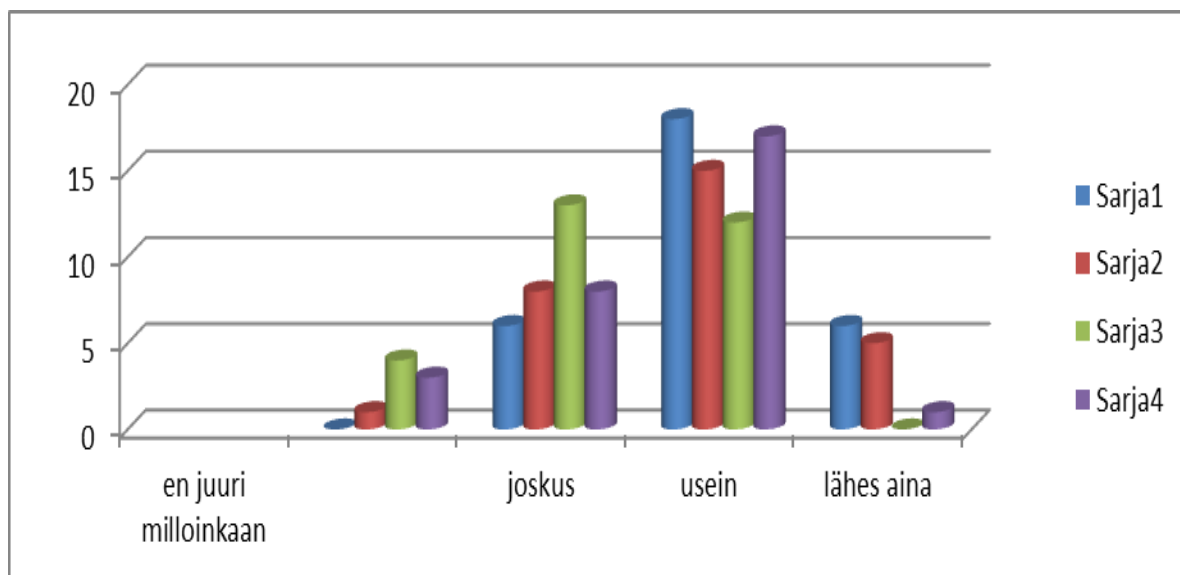
7 TUTKIMUSTULOKSET

Psyykkiset taidot - testissä havainnoitiin stressin-, paineen- ja kritiikinsietokykyä, itseluottamusta, keskittymiskykyä sekä tavoitteen asettelua ja positiivista ajattelua. Testin kysymyksiin vastattiin neljän kategorian vastauksilla: ei juuri milloinkaan, joskus, usein tai lähes aina, riippuen kysymyksen muotoilusta kummassa järjestyksessä vastaukset olivat. Roolien pohdinnassa täytettiin lomaketta jossa piti pohtia erilaisia rooleja ryhmässä, mainita rooleja jotka auttavat tehtävien suorittamisessa. Poimia rooleja, jotka auttavat ryhmää pysymään koossa sekä pohtimaan omia rooleja joukkueen sisällä. Toimivan ryhmän määrittelyssä pyydettiin kuvaamaan, millainen on hyvä ja toimiva ryhmä yksin, pareittain ja neljän hengen ryhmissä ja saada aikaan luonnehdinta toimivasta ryhmästä.

7.1 Stressin sieto

1. Kilpailutilanteissa säilytän innostuneisuuteni ja positiivisen asenteen riippumatta siitä, kuinka pahasti asiat ovat menossa pieleen.
2. Kun asiat ovat menossa huonoon suuntaan, patistan itseäni pysymään rauhallisena ja se toimii.
3. Kun tunnen olevani liian jännittynyt, pystyn nopeasti rentouttamaan kehoni ja rauhoittamaan mieleni.
4. Hallitsen tunteeni olivatpa asiat menossa mihin suuntaan tahansa.

Kysymyksissä, jotka mittasivat stressinsietokykyä, vastaukset painottuivat kahdelle keskimmaiselle vastaukselle. Vain yksi tunti hallitsevansa omat tunteensa millaisessa tilanteessa tahansa. Muut tytöt tunsivat, että asioiden ollessa menossa kovasti pieleen, on omia tunteita joskus vaikea hallita.



Kaavio 1. Stressin sieto.

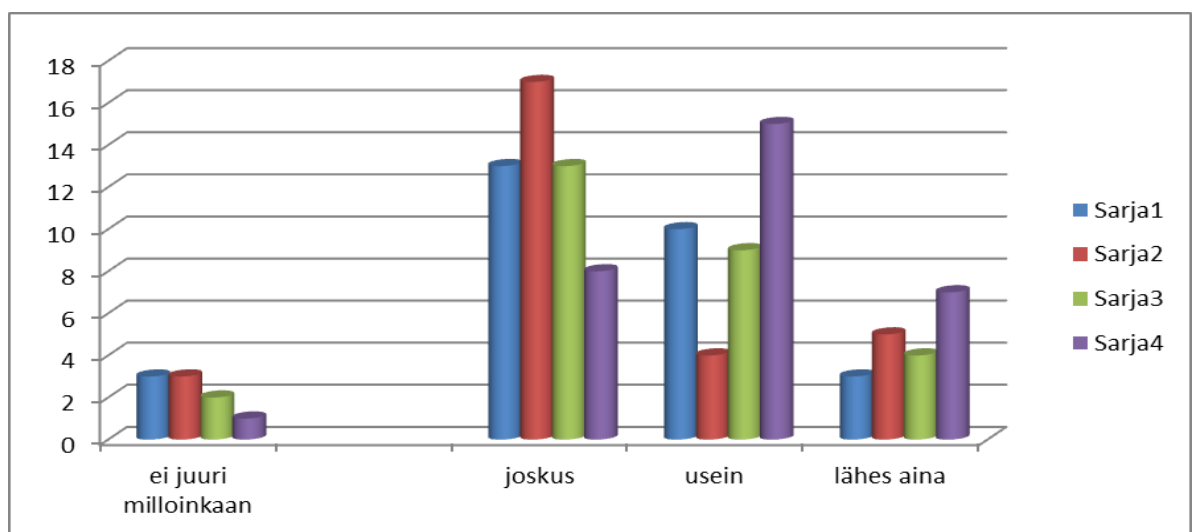
Vastaajista 17 kertoi säilyttävänsä innostuneisuuden ja positiivisen asenteen riippumatta siitä mitä tapahtuu. 14 vastaajaa patistaa itseään pysymään rauhallisena, kun asiat ovat menossa huonoon suuntaan. Yhteensä 23 vastaajista

pystyin rentouttamaan itsensä joskus tai usein tuntiessaan itsensä jännittyneeksi ja vain kolme koki, ettei pysty hallitsemaan tunteitaan juuri milloinkaan.

7.2 Paineen sieto

1. Minulla on taipumus suoriutua paremmin paineen alaisena, koska ajattelen silloin selvemmin.
2. Mitä enemmän paineita kilpailuissa on, sitä enemmän nautin siitä.
3. Painetilanteet ovat minulle tervetulleita haasteita.
4. Teen vähemmän virheitä ollessani paineen alaisena, sillä keskittymiseni on silloin parempi.

Tytöillä näytti olevan keskinäinen paineensietokyky. Tilanteisiin joissa on kovia paineita ei kuitenkaan tunnettu miellyttäväksi ja tervetulleiksi. Selkeästi koettiin myös, että kilpailulliset tilanteet ilman paineita olisivat miellyttävempiä, sillä hyvin useat olivat vastanneet nauttivansa kilpailusta, joissa on paineita, vain joskus.



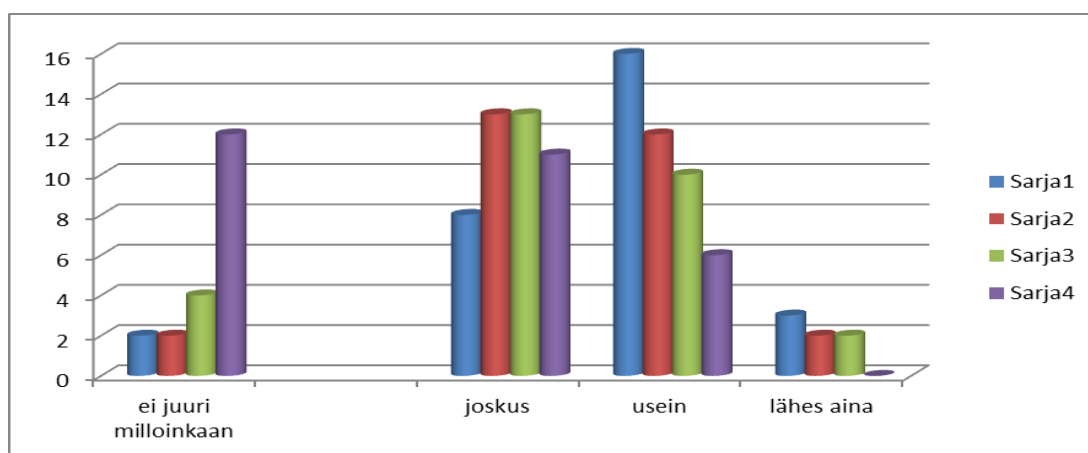
Kaavio 2 Paineen sieto.

11 vastaajaa katsoi pystyvänsä suoriutumaan paremmin paineen alaisena lähes aina tai usein ja kahdeksan sanoi nauttivansa kilpailu tilanteesta enemmän jos se sisältää paineita. Vastaajista vain kolme piti haasteita tervetulleina lähes aina ja seitsemän tunti tekevänsä vähemmän virheitä ollessaan paineen alaisena.

7.3 Tavoitteen asettelu

1. Asetan itselleni päivittäiselle ja viikkotasolle hyvin täsmälliset tavoitteet, jotka ohjaavat tekemisiäni.
2. Pysin tekemään paljon suunnittelutyötä tavoitteideni saavuttamiseksi.
3. Asetan itselleni omat suoritustavoitteet jokaiseen harjoitukseen.
4. Olen työstänyt itselleni oman kilpailusuunnitelman hyvissä ajoin ennen kilpailua.

Tavoitteita urheilun parissa tytöt asettivat vastausten mukaan hyvin vaihtelevasti ja epäsäännöllisesti. Suurin osa pyrki tekemään suunnittelutyötä tavoitteen saavuttamiseksi ainakin joskus tai usein sekä asettamaan itselleen tavoitteet viikkotasolle. Kilpailusuunnitelman työstämistä harjoitti hyvin harva.



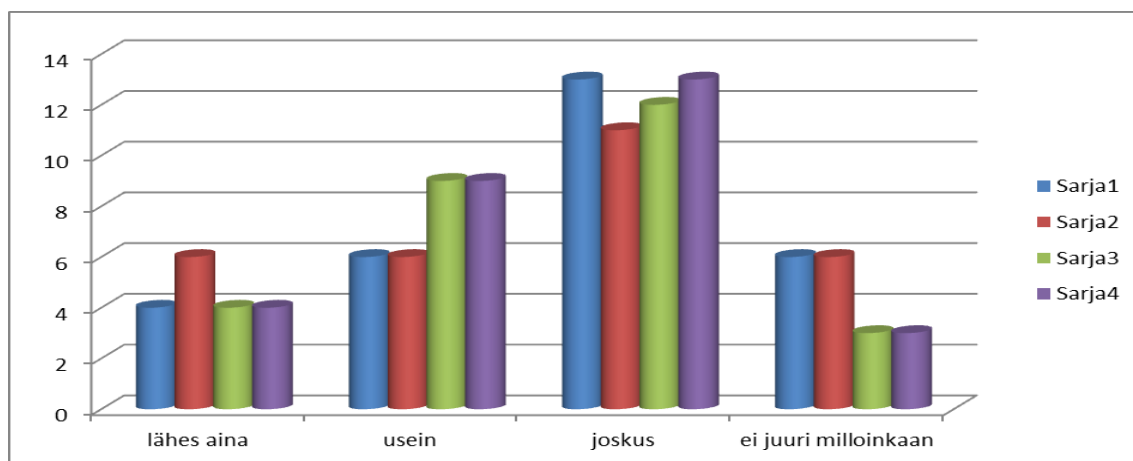
Kaavio 3. Tavoitteen asettelu.

Peräti 18 vastaajaa kertoi asettavansa itselleen tavoitteita viikko tasolle usein tai lähes aina ja ainoastaan yksi ei tehnyt sitä juuri milloinkaan. Yksi vastaajista ei myöskään tehnyt minkäänlaista suunnittelutyötä tavoitteiden saavuttamiseksi. Vastaajista kolme ei aseta itselleen minkäänlaisia suoritustavoitteita. Kukaan ei työstä itselleen kilpailusuunnitelmaa.

7.4 Positiivinen ajattelu

1. Olen melko lailla huolestunut siitä, mitä toiset ajattelevat suorituksistani.
2. Aseta itselleni paljon paineita huolestumalla siitä, miten tulen suoriutumaan.
3. Kilpaillessani olen huolissani siitä, että teen virheitä tai epäonnistun.
4. Ajattelen ja kuvittelen mielessäni, mitä tapahtuisi, jos epäonnistuisin tai "töppäisin".

Testissä ilmeni positiivisessa ajattelussa itsestään runsaasti hajontaa. 29 tytöstä vain neljä ei ollut milloinkaan huolestunut siitä, mitä toiset ajattelevat omasta suorituksesta. Vain kaksi tyttöä ei miettinyt lainkaan, tekeekö virheitä tai epäonnistuuko. Useat asettivat myös itselleen paineita olemalla huolestuneita siitä, miten tulee suoriutumaan ja kuvitteli mielessään, mitä tapahtuisi, jos epäonnistuisi.



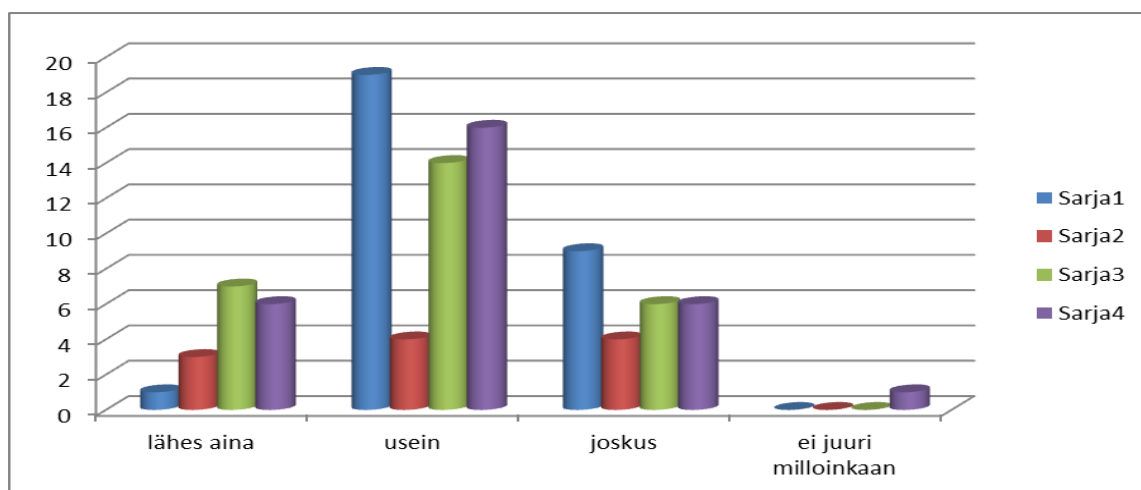
Kaavio 4. Positiivinen ajattelu.

18 vastaajaa koki olevansa huolestunut muiden ajatuksista joskus tai ei juuri milloinkaan ja vain viisi ei huolestuttanut itseään ollenkaan. Kolme vastaajaa kuvitteli mielessään mitä tapahtuisi jos töppäisi.

7.5 Itseluottamus

1. Pystyn hyödyntämään suurimman osan kyvyistäni ja taidoistani.
2. Olen luottavainen sen suhteen, että suoriudun hyvin kilpailuissa.
3. Minua ei tarvitse painostaa koviin harjoitus- tai kilpailusuorituksiin; annan itsestäni 100 prosenttia.
4. Epäonnistuminen tavoitteiden saavuttamisessa saa minut yrittämään vieläkin enemmän.

Vaikka testissä ilmeni, että suurin osa tytöistä mietti ystäviltään saatavaa palautetta, silti suurin osa tytöistä omasi vahvan itseluottamuksen joukkueurheiluun liittyen. Omasta mielestään tytöt pystyvät hyödyntämään suurimman osan kyvyistään ja taidoistaan. He olivat luottavaisia, että suoriutuvat hyvin kilpailutilanteissa, antavat itsestään 100 prosenttia sekä epäonnistuminen saa heidät yrittämään vieläkin enemmän.



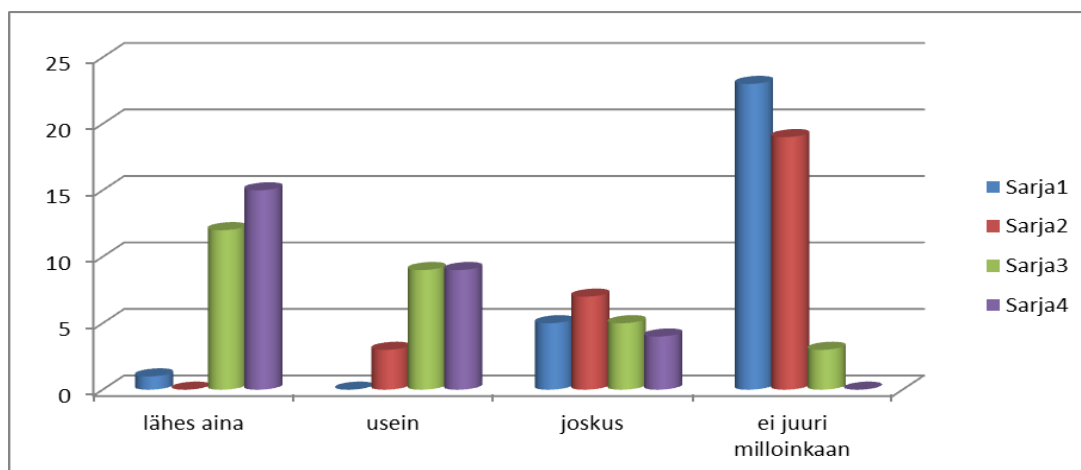
Kaavio 5. Itseluottamus.

Vastaajista jopa 20 oli sitä mieltä, että pystyy hyödyntämään suurimman osan kyvyistään ainakin usein. Jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että suoriutuu kilpailu tilanteessa hyvin ja antaa itsestään aina kaiken ainakin jollakin tasolla. Vain yksi oli sitä mieltä, että epäonnistuminen ei auta yrittämään kovempaa.

7.6 Kritiikin sieto

1. Kun valmentaja (tai muu asiantuntija) kertoo minulle, kuinka tekemäni virhe tulisi korjata, otan sen yleensä henkilökohtaisesti ja pahoitan mielestäni.
2. Kun valmentaja (tai muu asiantuntija) kritisoi minua, pahoitan pikimmin mieleni kuin koen autetuksi tulemisen tunnetta.
3. Jos valmentaja (tai muu asiantuntija) kritisoi minua tai huutaa minulle, korjaan virheen pahoittamatta mieltäni.
4. Kehitän taitojani kuuntelemalla huolellisesti valmentajien ja asiantuntijoiden neuvoja ja ohjeita.

Kysymyksiin, kuinka he suhtautuvat valmentajan antamaan kritiikkiin, painottuivat lähes kaikki vastaukset hyvään kritiikinsietokykyyn. Suurin osa tytöistä osaa ottaa vastaan palautetta positiivisella tavalla ja käyttää sen itsensä kehittämiseen. Kuitenkin löytyi yksittäisiä pelaajia, joille kritiikin vastaanottaminen ei ole helppoa.



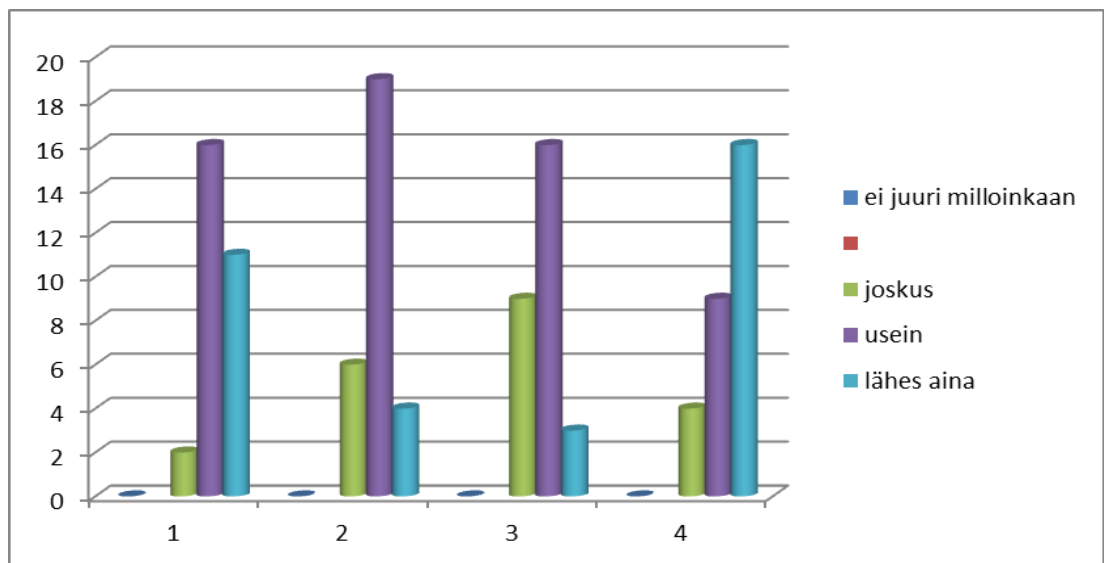
Kaavio 6. Kriitiikin sieto.

23 vastaajaa ei ota henkilökohtaisesti, kun valmentaja kertoo vastaajan tekemästä virheestä ja 18 ei pahoita mieltään saamastaan kritiikistä. 14 vastaajaa pyrkii kuuntelemaan huolella neuvoja ja näin kehittämään taitojaan.

7.7 Keskittymiskyky

1. Urheillessani kykenen keskittämään huomioni olennaiseen ja pitämään häiritsevät asiat poissa mielestä.
2. Minun on helppo pitää häiritsevät ajatukset poissa siitä, mitä olen katso-massa tai kuuntelemassa.
3. Pystyn käsittelemään odottamattomia tilanteita urheilulajissani erittäin hyvin.
4. Minun on helppo suunnata huomioni ja keskittymiseni yksittäiseen koh-teeseen tai ihmiseen.

Keskittymiskyky oli suhteellisen korkealla ja tytöt pystyvät mielestään keskitty-mään olennaiseen ja pitämään muut asiat pois mielestä.



Kaavio 7. Keskittymiskyky.

Peräti 26 vastaajaa pystyy keskittymään olennaiseen ja pitämään häiritsevät asiat poissa lähes aina tai usein. 18 pystyy käsittelemään yllättäviä asioita hyvin ja 15 pystyy keskittymään yhteen asiaan lähes aina.

7.8 Roolien pohdinta

Tytöt täyttivät lomakkeen, jossa piti pohtia ryhmän jäsenten rooleja. Rooleja, jotka auttavat tehtävien suorittamisessa, auttavat ryhmää pysymään koossa sekä omaa roolia ryhmän sisällä. Avuksi oli lueteltu seuraavanlainen luettelo:

- informaattori
- järjestelijä
- kriitikko
- johtaja
- hoitaja
- rohkaisija
- erotuomari
- sovittelija
- jännityksen laukaisija

- toimeenpanija
- selittäjä
- hauskuuttaja
- älykkö
- seurailija
- innoittaja

Rooleissa, jotka auttavat tehtävien suorittamisessa, esille nousivat tärkeimmiksi rooleiksi innoittaja ja johtaja. Molemmat roolit oli mainittu 22 kertaa. Toimeenpanija oli mainittu 21 kertaa ja rohkaisija 20. Tämä kertoo siitä, että tytöt kaipaavat selkeää ohjausta ja tukea. He eivät vielä luota täysin omaan intuitioon, vaan kaipaavat varmistusta muilta tahoilta. Tätä tukee myös seuraavaksi eniten mainitut roolit, jotka olivat järjestelijä ja selittäjä. Toiminnan, joka auttaa suoriutumisessa, pitää näiden vastausten perusteella olla ohjattua, selkeää ja järjestelmällistä.

Pohtiessaan rooleja, jotka auttavat ryhmää pysymään koossa, roolit myös painottuivat selvästi toisia tukeviin rooleihin. Tässäkin innoittaja ja rohkaisija nousivat selkeästi mainituimmiksi rooleiksi. Innoittaja oli mainittu jopa 25 kertaa 29 paperista. Tyttöjen vastausten ja yhteisen keskustelun perusteella tytöt tahtovat tukea toisiltaan. He kaipaavat selkeästi toisen ihmisen rohkaisua sekä vahvistusta omaan tekemiseensä. Hauskuuttajan rooli oli mainittu myös 20 kertaa. Tämä kertonee siitä, että harrastuksen täytyy olla myös mukavaa ja hauskaa. Useat tytöt mainitsivat joukkueen kantaviksi rooleiksi myös sovittelijan sekä toimeenpanijan tai järjestelijän. He olivat sitä mieltä, että toimivassa ryhmässä täytyy olla myös johtaja.

Oman roolin pohdinnassa joukkueen sisällä, tytöt löysivät itselleen hyvin erilaisia rooleja. Hyvin moni tuntui löytäneensä paikkansa ja sopivan roolin itselleen. Rohkaisija jäi ainoaksi rooliksi, joka oli mainittu useammin. Se oli mainittu 12 paperissa. Seurailija, innoittaja, selittäjä sekä hauskuuttaja oli mainittu kaikki seitsemän kertaa. Loput roolit olivat saaneet vain yksittäisiä mainintoja. Minusta

tämä tulos sopii siihen kuvaan, että joukkueen sisällä on yleensä kaikkiin rooleihin vain yksittäisiä sopivia persoonia. Vain kaksi oli nähnyt itsensä johtajan roolissa, joka taas sopii siihen ryhmän kuvaukseen, jossa on yleensä vain yksi johtaja. Rohkaisijoiden runsaus ilmentää mielestäni joukkueharrastuksen peruskuvaa siitä, että joukkueetovereita kannustetaan ja tsemputaan. Seuraajien roolissa olivat selkeästi joukkueeseen uutena nousseet tytöt, jotka eivät ole vielä löytäneet paikkaansa.

Kaksi tyttöä oli löytänyt itselleen sellaisen roolin, josta ei tunnistanut itseään, vaan olivat erilaisessa roolissa harrastuksen ulkopuolella. Tämä kuvaa mielestäni sitä, kuinka tytöillä saattaa olla oma minäkuva vasta kehittymässä. Kaksi tyttöä ilmoitti löytävänsä itsensä roolista, jossa ei haluaisi esiintyä. Toinen piti itseään kriittikkona ja tunnisti oma mielialansa useasti negatiivisena. Hän haluaisi mieluummin olla rohkaisija tai toimeenpanija. Toinen taas on huomannut olevansa välillä häiritsijä. Hän haluaisi pyrkiä roolistaan ulos. Haastattelutilanteessa hän koki roolista poistumisen hyvin vaikeaksi, mikä tukisi sitä ajatelmia, että omaksutut tai saadut roolit ovat hyvinkin pysyviä nuorten keskuudessa.

7.9 Toimivan ryhmän määrittely

Tehtävänä oli pohtia toimivan ryhmän määrittelyä.. Tarkoituksena oli myös muistella ryhmiä, joihin on kuulunut sekä miettiä, millaisessa ryhmässä on viihtynyt ja tuntenut olonsa turvalliseksi. Ensimmäistä kysymystä pohdittiin itsenäisesti.

Tähän kysymykseen tuli hyvin samanlaisia vastauksia. Toimivan ryhmän määrittelyssä pidettiin tärkeänä kaikkien huomioonottamista ja samanarvoisuutta, yhteishenkeä ja toisten tsemppausta. Useissa papereissa oli mainittu tarve siitä, että joukkueessa täytyy saada olla oma itsensä ja ilmapiiri pidettäisiin positiivisena ja rentona.

” Ryhmä tulee hyvin toimeen keskenään →→ ystävyys ja luottamus toisiinsa. Tsemppaa ja kannustaa onnistumaan. Hyvässä ryhmässä kukaan ei tunne oloaan ulkopuoliseksi.”

” Hyvä ja toimiva ryhmä on minusta sellainen, jossa kaikki ryhmän jäsenet otetaan huomioon, ollaan kannustavia ja arvostetaan toisiamme.”

(Toimiva ryhmä- kysely 15.4.2013)

Seuraavaksi keskusteltiin parin kanssa, mikä olisi heidän yhteinen määritelmä hyvästä ja toimivasta ryhmästä. Vastaukset jatkuivat samoilla linjoilla. Esille nousivat samanarvoisuus ja tarve saada olla oma itsensä. Toisten kannustaminen sekä iloinen ja rento ilmapiiri mainittiin monen parin paperissa. Yksi pari oli myös maininnut hyvien vastuuhenkilöiden tärkeydestä.

” Ihmiset avoimia/sosiaalisia, pystyvät toimimaan yhdessä ja ratkomaan erimielisyyksiä.”

” Kannustava, tsemppaava, voi olla oma itsensä, ei jätetä ketään ulkopuolelle, hyvät vastuu henkilöt.”

” Sosiaalisuus, avoimuus, kaikki otetaan mukaan, ahkera, positiivisuus.”

(Toimiva ryhmä- kysely 15.4.2013)

Viimeisenä keskusteltiin neljän hengen ryhmissä. Lopuksi kerättiin ryhmien vastaukset yhteen ja tutkittiin, millainen luonnehdinta saatiin aikaiseksi. Toimivan ryhmän määrittelyssä avainsanoiksi nousivat: luottamus, tsemppaus, ahkeruus, arvostus ja ehdottomasti hyvä yhteishenki.

7.10 Ryhmäytämisen jälkeinen sähköpostikysely

Työille lähetettiin sähköpostilla kysely leirin jälkeen. Ainoastaan 14 tyttöä vastasi kyselyyn.

1. Uskallatko olla ryhmässä oma itsesi?
2. Painostaako ryhmänpaine sinua olemaan samanlainen kuin muut?
3. Miten ryhmässä mielestäsi suhtaudutaan sinuun?

13 tyttöä uskaltaa olla ryhmässä täysin itsensä ja yksi koki olevansa ryhmän sisällä erilainen kuin muualla, koska on niin ujo. Kyseinen tyttö kuuluu uutena ryhmään nousseisiin tyttöihin. Vain yksi koki ryhmäpaineen välillä painostavan hänen käyttäytymistään. Kysymykseen ryhmän suhtautumisesta itseensä, kaikki tytöt kokivat suhtautumisen olevan positiivista. Yksi vastaus kiteytti kaikki muut vastaukset yhteen:

” Ystävällisesti, rakastetusti, hyvällä tavalla naurun alaisesti, kunnioitettavasti.”

4. Onko sinulla ryhmässä ystäviä? Kuinka pitkältä ajalta?
5. Tutustuitko ystävääsi lajin kautta vai muualla?

13 työllä kuuluu ryhmään henkilö, jota voi kutsua ystäväksi. Ainoastaan yksi ei kutsuisi heitä ystäviksi, vaan todella hyviksi jengikavereiksi. Kaksi tytöistä oli tutustunut ystäväänsä muualla kuin lajin kautta. Muutama tyttö oli tutustunut osaan ystävistään sekä lajin kautta että sen ulkopuolella ja suurin osan lajin kautta. Kolme tytöistä on tuntenut toisensa jo kymmenen vuotta.

6. Millaiseksi tunsit ryhmän ilmapiirin ennen ryhmäytämistä? Muuttuiko se mielestäsi? Miten?
7. Tunsitko kaikki ryhmän jäsenet nimeltä ennen ryhmäytystä? Entä sen jälkeen?

8. Muuttuiko käsityksesi jostakin ryhmän jäsenestä ryhmäyttämisen jälkeen?
9. Huomasitko ryhmäyttämisen jälkeen juttelevasi jollekin ryhmän jäsenelle kenen kanssa et ennen ollut jutellut?

Ennen leiriä ja toteutettua ryhmäyttämistä joukkueen ilmapiiriä kuvailtiin hyväksi, mutta kahtia jakautuneeksi ja hieman passiiviseksi. Ilmassa tunnettiin selvää jännitystä. Jokainen koki ryhmäyttämisen lisänneen hyvää yhteishenkeä ja kaikkien pelaajien lähentyneen toisiaan. Muutama vastaaja oli myös muuttanut käsitystään jostakin toisesta työstä tutustuessaan häneen paremmin ja huomannut puhuvansa myös sellaisten tyttöjen kanssa, joiden kanssa ei ollut ennen vaihtanut välttämättä sanaakaan.

10. Millaiseksi tunsit ryhmäytystuokion?
11. Mikä oli hyvää? Mikä oli huonoa?
12. Tarvitaanko mielestäsi ryhmäyttämistä? Miksi? Miksi ei?
13. Pitäisikö ryhmäyttämisen olla säännöllistä ja jatkuvaa? Miksi? Miksi ei?

Viisi tyttöä oli tuntenut ryhmäyttämisen alussa olonsa jännittyneeksi tai hermostuneeksi. Jokainen vastaaja oli kuitenkin tuntenut ryhmäyttämisen mukavaksi ja hyödylliseksi. Todettiin, että tuokio oli ollut hyödyllinen ja opettavainen. Kukaan ei löytänyt asiasta mitään huonoa.

” Minusta ryhmäyttäminen oli kivaa siinä oppi jotain uutta ihmisestä ja tuntemaan tämän esim. minkälainen hän on luonteeltaan ja ulkonäöltään, mistä hän pitää, mitä hän on tehnyt elämänsä aikana, miten kyseinen ihminen ajattelee, mitä arvostaa jne.”

(Toimiva ryhmä- kysely 15.4.2013)

Kysymykseen, tarvitaanko ryhmäyttämistä ja miksi, jokainen vastaaja oli sitä mieltä, että tarvitaan. Tapa koettiin hyväksi keinoksi päästä ottamaan kontaktia, vaikkei muuten olisikaan rohkea tekemään aloitteita ja, että se luo ehdottomasti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä.

” Tarvitaan! Koska ilman joukkuehenkeä ei pysty olemaan toimiva joukkuetta.”

” Tarvitaan, koska silloin oppii tuntemaan ihmisiä, jotka ovat minun kanssani tekemisissä ja kaikki tulisivat toimeen toistensa kanssa.”

(Toimiva ryhmä- kysely 15.4.2013)

Vastaajille oli noussut myös tunne, että ryhmäyttäminen voisi olla säännöllisempää ja eteenpäin vievää ja tekisi varmasti joukkueelle hyvää. Yhtä tyttöä jopa häiritsi olla tekemisissä ihmisten kanssa, joista ei tiedä juuri mitään muuta kuin nimen. Ehdotettiin myös, että ryhmäyttämisen aiheena voisi olla luottamus. Esille nousi myös kysymys siitä, että osan tytöistä noustessa jo naisten harjoituksiin ja peleihin mukaan, voisi heidänkin kesken toteuttaa samanlaista ryhmäytystä, jotta siirtyminen ei tuntuisi niin vaikealta ja jännittävältä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ryhmäyttämisen haasteet. Keskinuoruuden iässä ryhmäyttäminen voi muodostua haasteelliseksi, sillä nuoret vasta totuttelevat itseensä ja omaan identiteettiinsä. Tutkimuksessani totesin kuitenkin, että ryhmäyttäminen sujui hyvin ja luontevasti. Ryhmäytettävät olivat avoimia ja halukkaita tutustumaan toisiinsa sekä kertomaan itsestään muille. He olivat selkeästi siirtyneet murrosiän vaiheesta, jossa eletään vielä voimakkaita tunteita itseensä kohdistuvasta arvostelusta, keskinuoruuden piiriin. Keskinuoruuden aikana opitaan näkemään asioita useasta eri näkökulmasta ja minäkeskeisyys vähenee. Näin ollen yhdessä toimiminen ja toisten huomioon ottaminen on helpompaa. Ryhmäytettäville oli selkeästi kehittynyt jo itsetuntoa ja kykyä hallita omia tunteitaan.

Joukkueiden ryhmäyttäminen on tarpeellista, että jokainen yksilö löytää oman paikkansa ryhmästä ja oppii tunnistamaan oman roolinsa. Yksilön toimintaan vaikuttaa aina ryhmä, jonka jäsen hän on. Ryhmänä toimiminen vaatii yhteisen päämäärän tai tavoitteen. Tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan hyvää yhteishenkeä ja ympärillä olevien ihmisten tuntemista. Ryhmäyttäminen on tässä oi-

vallinen työväline. Se antaa työkaluja toimimiseen sekä apuvälineitä tutustumiseen. Tutkimuksessani havaitsin myös, kuinka hyvä keino ryhmäyttäminen on ujoille ihmisille.

Ryhmäyttämisen toteuttaminen osana leiriä koitui hyväksi ratkaisuksi. Usean päivän yhdessä tiiviisti oleminen toi ryhmälle luonnollista yhdessäoloa ja kontakteja syntyi kuin huomaamatta. Erilaisten ja monipuolisten toimintojen yhteydessä tytöt joutuivat kontaktiin toistensa kanssa. Ruokailuihin ja vapaa-ajan aktiviteetteihin siirryttiin luonnollisesti yhdessä ryhmässä.

Roolien pohdinnan perusteella tytöt tarvitsevat ohjausta ja tukea. Suosituimmiksi rooleiksi nousivat innoittaja ja johtaja. Kaikki roolit jotka oli mainittu useaan kertaan tukevat havainnointiani siitä, että joukkueurheilussa tarvitaan ohjattua, selkeää sekä järjestelmällistä toimintaa. Myös rooleissa, jotka auttavat pysymään ryhmää koossa ja yhtenäisenä, havainnoin roolien olevan toisia tukevia. Ryhmässä toimimisen täytyy myös olla hauskaa ja mukavaa.

Ryhmäyttäminen toimi tyttöjen keskuudessa hyvin. Palaute oli positiivista ja suurin osa oli sitä mieltä, että ryhmäyttämisen pitäisi olla jollain tavalla säännöllistä. Tapa koettiin helpoksi keinoksi päästä ottamaan kontaktia ja, että se luo ehdottomasti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja ryhmähenkeä.

9 POHDINTA

Tutkintani jälkeen olen pohtinut opinnäytetyötäni paljon. Olen tullut siihen tulokseen, että ryhmäyttäminen onnistui hyvin. Osio, joka jäi vajaaksi, oli sähköpostikysely joka lähetettiin ryhmäyttämisen jälkeen. Vastausprosentti jäi hyvin alhaiseksi. Vaikka tyttöjä muistutettiin asiasta ja kaikki olivat innokkaita siihen vastaamaan, niin vastauksia tuli vain 14. Jälkeenpäin mietittyäni asiaa ja kyselyäni tytöiltä, miksi siihen ei tullut vastattua, nousi esille lukiolaisten juuri meneillään ollut koeviikko. Tytöt olivat kaikki myös sitä mieltä, että jollei asioihin pysty heti

vastaamaan, se unohtuu. Ikuseksi arvoitukseksi jää, mistä tämä oikeasti johtui. Palautteet, jotka sain, antoivat minulle lisää intoa suunnitella joukkueurheiluun sopivia ryhmäytyksiä. Tämä sai minut myös miettimään, kuinka lujan yhteisöllisyyden joukkueen sisälle voisi rakentaa.

Joukkueurheilu on täyttä yhteisöllisyyttä. Sen sisällä harrastavat ihmiset, ympärillä pyörivät organisaatiot sekä junioriurheilussa vanhemmat luovat isoja yhteisöjä. Yhteisöpedagogilla voisi olla suuret toimialat myös urheilun parissa tällä saralla. Tavoitteenani olisi saada hitsautumaan kaikki yhteen, tehdä jokaisesta ”lonkerosta” toimiva kokonaisuus, jolla on yksi yhteinen päämäärä – toimiva, turvallinen, iloinen ja tällä tavalla myös menestyvä joukkue.

Opinnäytetyöni herätti minussa halun jatkaa tyttöjen minäkäsityksen ja itsetunnon seuraamista. Haluaisin jatkossa säännöllisesti laittaa tyttöjä pohtimaan asioita, missä joutuu tutkimaan itseään ja omaa sisintään. Tämä joukkue alkaa pian astumaan aikuisikään, joten kovin pitkäkantoista seurantaa ei voi enää tehdä, mutta tällä hetkellä ryhmälle on suunnitteilla jatkuvampia ja eteenpäin vieviä ryhmäyttämisyaksoja, joilla saataisiin lisättyä luottamusta, yhteisöllisyyttä ja joukkuehenkeä. Toivon nuorempien ikäluokkien valmentajien huomaavan yhteisöllisyyden tärkeyden ja sen, kuinka herkkiä kehitysvaiheessa olevat tytöt ovat. He voisivat alkaa toteuttaa ryhmäyttämistä jo varhaisessa vaiheessa ja näin luoda tulevaisuudessa todellisen joukkueen isolla J:llä.

Yhteiskunnallisesti on tärkeää saada nuoret viihtymään joukkueurheilun parissa. Siellä oppii sosiaalisia taitoja ja pääsee kehittämään omaa minuuttaan ja identiteettiään turvallisessa ympäristössä, jossa on tukena sekä aikuisia, että omia ikätovereita. Joukkueurheilussa luodaan syviä ystävyys suhteita, jotka kantavat parhaimmillaan läpi elämän. Hyvät ihmissuhteet luovat nuoren jokapäiväiselle hyvinvoinnille ja tasapainoisen persoonallisuuden rakentumiselle perustan.

Haluaisin kiittää kaikkia osallistuneita ja kiittää varsinkin ihanasta henkilökohtaisesta palautteesta, jota ryhmäytyksen toteuttamisen jälkeen sain, niin tyttöjä kuin myös heidän vanhempiaan.

LÄHTEET

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut. Keuruu: Otava.

Aarresola, O. & Konttinen, N. 2012. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Nuori urheilija- tutkimus. [Viitattu 16.5.2013.] Saatavana: http://www.kihu.jyu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_aar_nuori_urhe_sel20_99_043.pdf

Bion, W.R. 1979. Kokemuksia ryhmistä. Ryhmädynamiikka psykoanalyysin näkökulmasta. Espoo: Amer yhtymä Oy Weilin+Göös kirjapaino.

Eerola, S. 2012. Keskeneräisyys minussa. Keuruu: Otava

Hallamaa, J., Pihlström, S., Pulliainen, U., Salmenkivi, E. & Sihvola, S. 2005. Tiedon odysseia. Helsinki: Edita prima oy.

Harviainen, L., Marila, E., Mikkola, L., Pörhölä, M., Valkonen, T., Valo, M. & Ylinen, A. 2002. Viestintätieteiden yliopistoverkoston oppimateriaalit. Ryhmäviestinnän perusteet. [Viitattu 16.5.2013.] Saatavana: <http://viestintatieteet-wiki.wikispaces.com/Ryhm%C3%A4viestinn%C3%A4n+perusteet#Osallistujat-Yksil%C3%B6>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin Yliopisto.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2001. Tutki ja kirjoita. 6. – 7. painos. Helsinki: Tammi.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Toimintatutkimus. [Viitattu 16.5.2013.] Saatavana: <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Toimintatutkimus>

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltonen & R. Valli (toim.) Ikkunoitattutkimusmetodeihin 2: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus, 68-82.

Lahikainen, A- R. & Pirttilä-Backman, A-M. 1998. Sosiaalinen vuorovaikutus. Keuruu: Otava.

- Laine, V. & Vilkkö-Riihelä, A. 2005. Mielen maailma. Kehityopsykologia. Helsinki: Wsoy.
- Lidroos, H. & Segercrantz. 2009. Yksilöksi ryhmässä. Helsinki: Hakapaino.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Keskinuoruuden kasvu ja kehitys- vanhempi nuoren kasvun tukena. [Viitattu 16.5.2013.] Saatavana: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/622af532dcd2726db5a0b6f8c16ce72c/1366047707/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012. Kuulun! Välineitä ryhmän toiminnan tukemiseen. [Viitattu 16.5.2013.] Saatavana: http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/334ac739c8c01470bb79af624dad3020/1366750880/application/pdf/15493454/MLL%20Kuulun_www.pdf
- Mäki-Ketelä, J. Sosiaalisesti rakentuva minä. [Viitattu 16.5.2013]. Saatavana: http://juhamakiketela.info/tieteellista/sosiaalisestirakentuvamina.html?sivu=sosiaalisesti_rakentuva_mina
- Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Hämeenlinna: Päivi osakeyhtiö.
- Nuori urheilija- tutkimus. KIHU. Aarresola & Konttinen. 2012. Saatavana: http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2012_aar_nuori_urhe_sel46_27641.pdf
- Ollila, M-R. 2008. Lauman valta. Juva: WS Bookwell oy.
- Routio, P. 2007. Toimintatutkimus. [Viitattu 16.05.2013]. Saatavana: <http://www2.uiah.fi/projects/metodi/020.htm#toimtutk>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A.. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. [Viitattu 16.5.2013]. Saatavana: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html
- Suomen Palloliitto. 2013. [Viitattu 16.5 2013]. Saatavana: <http://www.palloliitto.fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Kasvun kumppanit. Lasten hyvinvointia vahvistamassa.[Viitattu16.5.2013].Saatavana: http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/periaatteet/yhteisollisyys
- Tampereen yliopisto. Avoin yliopisto. Verkko-opinnot. [Viitattu 16.05.2013]. Saatavana: <http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/ryhmat.html#Yksilo>
- Turkka, I. & Turkka, V. 2008. Icehearts. Joukkue kasvun tukena. Jyväskylä PS-kustannus.

LIITTEET

PSYKKISET TAIDOT

7. Olen melko lailla huolestunut siitä, mitä toiset ajattelevat suorituksistani.

lähäs aina	usein	joskus	ei juuri milloinkaan
------------	-------	--------	----------------------

8. Pyrin tekemään paljon suunnittelutyötä tavoitteideni saavuttamiseksi.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

9. Olen luottavainen sen suhteen, että suoritudun hyvin kilpailuissa.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

10. Kun valmistaja (tai muu asiantuntija) kritisoi minua, pohoitin pikemmin mieleni kuin koen autetuksi tuleneisen turnetta.

lähäs aina	usein	joskus	ei juuri milloinkaan
------------	-------	--------	----------------------

11. Minun on helppo pitää häiritsevät ajatukset poissta siitä, mitä olen katsomassa tai kuuntelemassa.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

12. Asetan itselleni paljon paineita huolestumalla siitä, miten tulen suoriutumaan.

lähäs aina	usein	joskus	ei juuri milloinkaan
------------	-------	--------	----------------------

13. Asetan itselleni onnet suoritusavoitteet jokaiseen harjoitukseen.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

14. Minua ei tarvitse painostaa kovin harjoitus- tai kilpailusuorituksiin; annan itsestäni 100 prosenttia.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

15. Jos valmistaja (tai muu asiantuntija) kritisoi minua tai huutaa minulle, korjaan virheen pahoitamatta mieltäni.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

Urheilijan psyykkiset taidot -testi
Jarmo Liukkonen

Seuraavassa on esitetty väittämiä, joilla urheilijat kuvailevat toimintaansa ja ajatteluaan. Lue jokainen väittämä huolellisesti ja arvioi ympyröimällä, kuinka usein koet väittämien pitävän paikkansa omalla osallasi. Väittämien ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Vastaa rippeistä tarkettumalla pitkäksi aikaa yksittäisiin kysymyksiin.

Nimi: _____

1. Asetan itselleni päivittäiselle ja viikkotasolle hyvin täsmälliset tavoitteet, jotka ohjaavat tekemistäni.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

2. Pystyn hyödyntämään suurimman osan kyvyistäni ja taidoistani.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

3. Kun valmistaja (tai muu asiantuntija) kertoo minulle, kuinka tekemän virhe tulisi korjata, otan sen yleensä henkilökohtaisesti ja pohoitin mieleni.

lähäs aina	usein	joskus	ei juuri milloinkaan
------------	-------	--------	----------------------

4. Urheillessani kykenen keskittämään huomioni olennaiseen ja pitämään häiritsevät asiat poissta mielestäni.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

5. Kilpailutilanteissa säilytän innostuneisuuteni ja positiivisen asenteen riippumatta siitä, kuinka pahasti asiat ovat menossa pelien.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

6. Minulla on taipumus suorittaa paremmin paineen olaisena, koska ajattelen silloin selvemmin.

ei juuri milloinkaan	joskus	usein	lähäs aina
----------------------	--------	-------	------------

PSYKKISET TAIDOT

PSYYYKKISET TAIDOT

25. Minulle on helppoa suunnata huomioni ja keskittyäni siihen kohteeseen tai ihmiseen.

26. Epäoikeudenmukainen kohtelu ei ole minun yrittämiseni välttämättömyys.

27. Kehittämisen ja kasvun tavoitteleminen on minun elämäni tärkein osa.

28. Tien vähemmän virheitä olen tehnyt kuin muut ihmiset, sillä olen oppinut virheistäni.

ei juuri milloinkaan joskus usein lähes aina

Urheilijan psyykkiset taidot -testin tulkittaohjeet

Testin vastauksia tulkitaan siten, että kunkin kysymyksen vastaus antaa tietyn pistemäärän seuraavasti:

Vasemman reunimmainen vastaus antaa yhden (1) pisteen ... ja oikean reunimmainen vastaus neljä (4) pistettä

Näin saadusta pistemäärästä lasketaan summamuuttujat seuraavasti:

- Stressin sieto = 5 + 17 + 21 + 24
- Paineen sieto = 6 + 18 + 22 + 28
- Tavoitteen asettelu = 1 + 8 + 13 + 20
- Keskittymiskyky = 4 + 11 + 16 + 25
- Positiivinen ajattelu = 7 + 12 + 19 + 23
- Itseluottamus = 2 + 9 + 14 + 26
- Kriittikin sieto = 3 + 10 + 15 + 27

Psykologinen profiili = kaikkien muuttujien summa

Mitä suurempi pistemäärä, sen "parempi" psyykkiset taidot!

PSYYYKKISET TAIDOT

16. Psyykkinen kasvun tavoitteleminen on minun elämäni tärkein osa.

17. Kehittämisen ja kasvun tavoitteleminen on minun elämäni tärkein osa.

18. Tien vähemmän virheitä olen tehnyt kuin muut ihmiset, sillä olen oppinut virheistäni.

19. Kilpaillessani olen huolissani siitä, että teen virheitä tai epäonnistun.

20. Olen pystynyt itselleni oman kilpailusuorituksen hyvässä oloissa ennen kilpailua.

21. Kun tunnen olevani liian jännittynyt, pystyn nopeasti rentoutumaan kehoani ja rauhoittamaan mieleni.

22. Painellessani olen minulle tervetulleita haasteita.

23. Ajattelen ja kuvittelen mielestäni, mitä tapahtuisi, jos epäonnistuisin tai "töppäisin".

24. Hallitsen tunteeni olivapaa asioita minussa mihin suuntaan tahansa.

ei juuri milloinkaan joskus usein lähes aina

Roolit ryhmässä

Tavoite: Pohtia omaa ja muiden ryhmän jäsenten rooleja sekä roolien merkitystä ryhmän toiminnassa.

1. Pohdi, millaisia erilaisia rooleja ryhmässänne esiintyi tehtävän aikana.

Voit käyttää apuna seuraavaa luetteloa:

informaattori	jännityksen laukaisija
järjestelijä	toimeenpanija
kriitikko	selittäjä
johtaja	hauskuttaja
hoitaja	älykkö
rohkaisija	seurailija
erotuomari	innoittaja
sovittelija	muita havaittavia rooleja?

2. Poimi edellisestä luettelosta roolit, jotka auttavat tehtävien suorittamisessa.

.....

.....

.....

3. Poimi edellisestä luettelosta roolit, jotka auttavat ryhmää pysymään koossa.

.....

.....

.....

4. Pohdi omia roolejasi. Millaisia rooleja olet saanut tai ottanut ryhmässäsi?
Ovatko roolit sinulle tyypillisiä? Millaisessa roolissa toimit mieluiten?

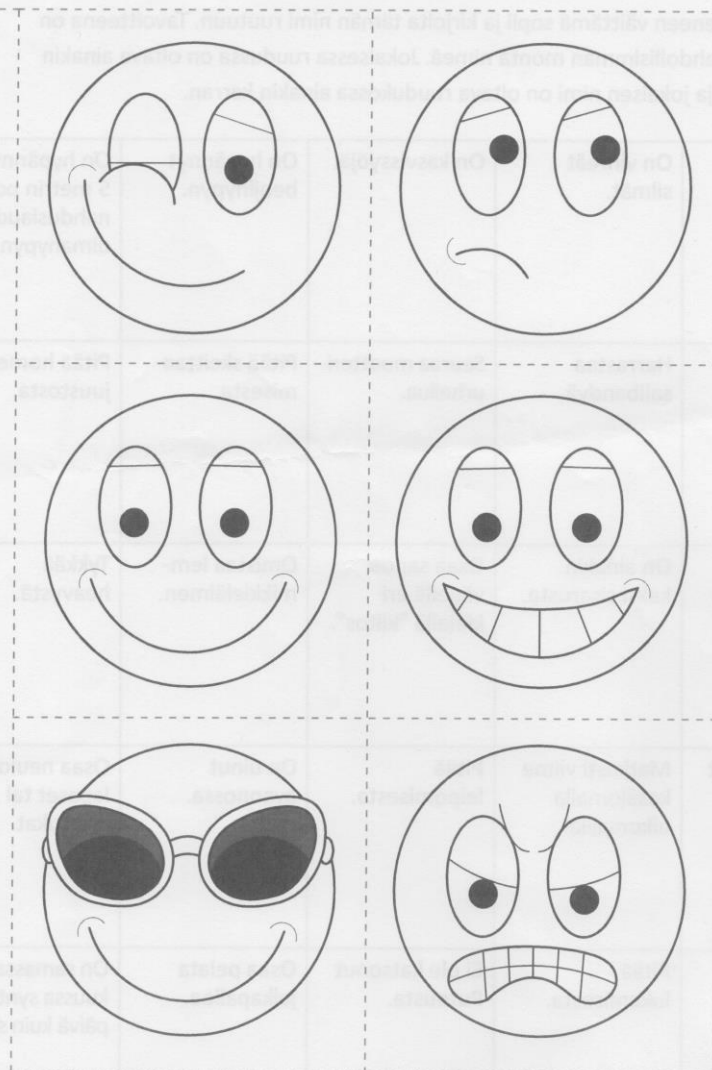
.....

.....

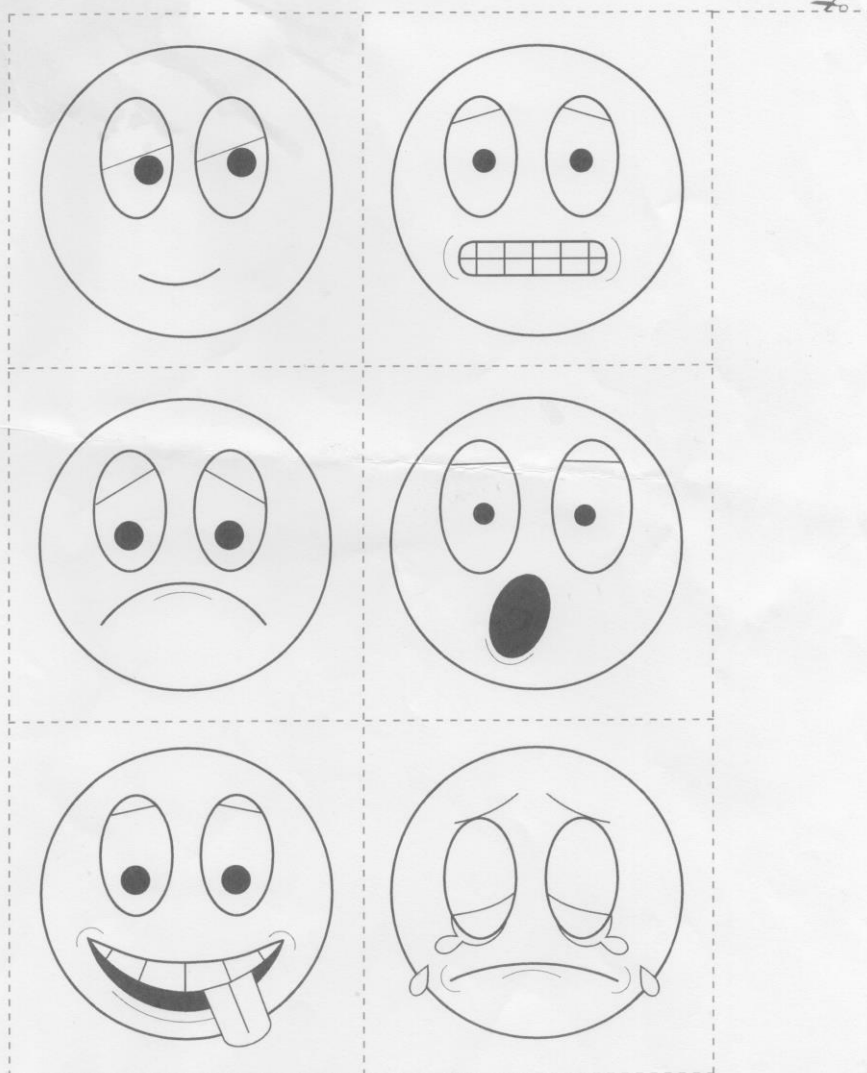
.....

.....

Tunnehymiökortit 1/2



Tunnehymiökortit 2/2



Tutustumisruudukko

Selvitä, keneen väittämä sopii ja kirjoita tämän nimi ruutuun. Tavoitteena on kerätä mahdollisimman monta nimeä. Jokaisessa ruudussa on oltava ainakin yksi nimi ja jokaisen nimi on oltava ruudukossa ainakin kerran.

On tavannut Sauli Niinistön livenä.	On vihreät silmät.	On kasvissyöjä.	On hypännyt benjihypyn.	On hypännyt 5 metrin ponnahduslaudalta uimahypyn.
Osaa soittaa kitaraa.	Harrastaa salibandyä.	Seuraa moottoriurheilua.	Pitää skeittamisesta.	Pitää homejuustosta.
Pitää talvesta.	On ainakin kaksi sisarusta.	Osaa sanoa viidellä eri kielellä "kiitos".	Omistaa lemmikkieläimen.	Tykkää heavystä.
On ratsastanut hevosella.	Matkusti viime kesälomalla ulkomailla.	Pitää leipomisesta.	On uinut avannossa.	Osaa neuloa lapaset tai villasukat.
Käyttää nettiä päivittäin.	Pitää lukemisesta.	Ei ole katsonut Putousta.	Osaa pelata jalkapalloa.	On samassa kuussa syntymäpäivä kuin sinulla.

Toimivan ryhmän määrittely

1. Muistele erilaisia ryhmiä, joihin olet itse kuulunut (koululuokka, harrastusryhmä, kesäleiri jne.)
 - Pohdi, millaisessa ryhmässä olet viihtynyt ja kokenut olosi turvalliseksi.
 - Mitkä asiat tukivat viihtymistä ja turvallisuuden tunnetta?

2. Kuvaa ja määrittele, millainen on sinun mielestäsi hyvä ja toimiva ryhmä.

3. Keskustele parisi kanssa, millainen olisi yhteinen määritelmä hyvästä ja toimivasta ryhmästä. Käyttäkää apunanne tehtävän 2 vastauksia. Kirjoittakaa yhteinen määritelmä tähän.

4. Keskustelkaa viereisen parin kanssa, millainen olisi yhteinen luonnehdinta toimivasta ryhmästä. Käyttäkää hyväksenne tehtävien 2 ja 3 vastauksia. Kirjoittakaa luonnehdinta tähän. Käykää lopuksi kirjoittamassa ehdotus taululle tai fläppipaperille.
